সানন্দা

৩০ মে ২০১৪

শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস



ফ্যাশন
সিল্কের শাড়িতে ট্রাইবাল উইভ

রূপ
ত্বকের সুরক্ষায় সানস্ক্রিন

অন্দরমহল
অভিজাত অন্দরসাজ

স্বাস্থ্য
সোরিয়াসিসের চিকিৎসা

গেরস্থালি
মেঝে পরিষ্কার রাখার উপায়

ফিটনেস
বাড়িতে সহজ এক্সারসাইজ়

বাচ্চার স্বাস্থ্য
ইমার্জেন্সি কেয়ার

আপনার ছেলেমেয়ে
বাচ্চাকে দায়িত্ব নিতে শেখান

স্যুপ স্যালাড শরবত

গরমকে হার মানাতে জিভে জল আনা ঠান্ডা রেসিপি।

পাঠিকার রান্নাঘর জামাইষষ্ঠীর জমজমাট খাওয়াদাওয়া

ওয়েলবিয়িং: ল্যাপরোস্কোপি সার্জারি


REVITAL®
WOMAN
Daily Health Supplement
ফিট আর এক্টিভ থাকার জন্য লক্ষেরও বেশি মহিলা ভরসা করেন ভারতের নম্বর 1* রিভাইটাল উইমেন-এর ওপর
REVITAL®
WOMAN
Daily Health Supplement
30 Tablets
CALCIUM
IRON
VITAMINS
GINSENG
MINERALS
RANBAXY
GLOBAL CONSUMER HEALTHCARE
বাঁচো প্রাণ ভরে
রিভাইটাল উইমেন-এর ভিটামিন, মিনারেল আর জিনসেং-এর লাভঃ
হাড়কে মজবুত করে তোলে
ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি, ম্যাগনেসিয়াম আর ফসফরাস
শারিরীক স্ফূর্তি বজায় রাখে
আয়রন এবং ম্যাগনেসিয়াম
মানসিক একাগ্রতা বাড়ায়
আয়রণ, আয়োডিন, ফলিক অ্যাসিড এবং ভিটামিন বি 12
ত্বক এবং চুলের স্বাস্থ্য বজায় রাখে
বায়োটিন, ভিটামিন ই, জিঙ্ক এবং সিলেনিয়াম
দুর্বলতা বা অবসাদকে দূর করে
আয়রন এবং ম্যাগনেসিয়াম
চোখের স্বাস্থ্যকে বজায় রাখে
ভিটামিন এ
অ্যান্টি-এজিং সহায়ক
ভিটামিন ডি, ই, সী এবং ভিটামিন এ
প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে
জিনসেং, ভিটামিন সি এবং ম্যাগনেসিয়াম
Toll-Free No.: 1800-102-5353 | SMS 'REVITAL WOMAN' to 53030 www.revitalwoman.com | /RevitalWoman | @RevitalWoman
রিভাইটাল উইমেন-30-ট্যাবলেটের প্যাক (নেট কোয়ান্টিটি) *Data source ORG–IMS Sep'13. Revital Woman is No. 1 in the women food supplement category,6 were woman food supplement product as per manufacturer's claim out of a total 173 food supplement product.

সূ চি প ত্র

সানন্দা

২৮ বর্ষ ১৯ সংখ্যা। ৩০ মে ২০১৪। ১৫ জ্যৈষ্ঠ ১৪২১









সম্পর্কের শুভ সূচনা
যেন হয় খাঁটি সোনার মতো।
~ 23.5 ক্যারেট গোল্ড প্লেটেড ওয়েডিং ওয়াচেস্ ~
SONATA
SONATA
MON 7
SONATA
জেন্টস : #77003YM03, ₹1799 | লেডিজ: #8114YM03, ₹1299
টোল ফ্রী নম্বর: 1800-266-0123
A TATA PRODUCT

সূচিপত্র

সানন্দা



প্রচ্ছদমডেল: সমতা
ছবি: অম্লান দত্ত

সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত

মূল্য: ৪০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।


RNI NO. 44046/86

30 May 2014, 28 years 19 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা



Manish®
CREATIONS
Indo-Westerns Sherwanis Kurtas Suits
Exclusive Kolkata Outlets: Alipore | Gariahat | Howrah AC Market
Kankurgachi | Park Street | +91 93301 84000
Exclusive Outlets at: Bengaluru | Bhubaneshwar | Chandigarh
Cuttack | Hyderabad | Jaipur | Jodhpur | Kanpur | Lucknow
Patna | Vizag
Opening Shortly: Gorakhpur, Hyderabad, Lucknow, Muzaffarpur, Varanasi
Vijayawada
Also available at:
SHOPPERS STOP | MYNTRA.com | PRESTIGE THE MAN STORE
JABONG.COM & all leading stores across India
Be-the-Bee/Man/2014-19


The
New Ethnic
Colors



কুল ফ্যাশন ফিচার

আমি সানন্দার নিয়মিত পাঠিকা। সানন্দার ১৫ মে সংখ্যার ফ্যাশন বিভাগটি বেশ উপভোগ্য লাগল। এই গরমে কুল সামার স্টাইল ফ্লন্ট করতে গেলে সুইমওয়্যারের কোনও বিকল্প নেই। অন্যবারের ফ্যাশন ফিচারের তুলনায় বেশ কিছুটা আলাদা, বেশ কিছুটা সাহসী। স্মার্ট মোনোকিনি থেকে হল্টারনেক বিকিনি টপ— সবকিছুই বেশ স্টাইলিশ আর ফ্যাশনেবল। সুইমিং পুলের নীল জলরাশির প্রেক্ষাপটে রঙিন ও ভাইব্রেন্ট সুইমওয়ারগুলো হয়ে উঠেছে আরও মোহময়ী।

জয়ন্তী দে, টালিগঞ্জ



গুড পেরেন্টিং টিপস

আমি দুই সন্তানের মা। তাই 'আপনার ছেলেমেয়ে' বিভাগ থেকে বরাবরই বেশ কিছু উপকারী টিপস পেয়ে থাকি। অনেকদিন ধরেই ভাবছিলাম, সানন্দায় বাচ্চাদের বদ অভ্যাস নিয়ে প্রতিবেদন বেরলে ভাল হয়। ৩০ এপ্রিল সংখ্যার 'আপনার ছেলেমেয়ে' বিভাগে এরকমই একটি লেখা পেয়ে বেশ ভাল লাগল। কমবেশি সব বাচ্চাদেরই কিছু না কিছু খারাপ অভ্যেস থাকে। সেগুলো কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করার টিপস পেয়ে উপকৃত।

বৈশাখী মিত্র, ভবানীপুর

ফর্টি প্লাসেও ফিট

সানন্দা আমার অন্যতম প্রিয় পত্রিকা। তবে আমার বরাবরই একটা অনুযোগ ছিল যে, সানন্দা সেভাবে বয়স্কদের কথা তুলে ধরে না। বেশি বয়সে কেমন খাওয়া উচিত, কেমন পোশাক পরা উচিত জানার একটা আগ্রহ ছিল। আমার নিজের বয়স ৪৫ বছর। খাওয়াদাওয়া, শরীর স্বাস্থ্য নিয়ে যথেষ্ট সচেতন, তাও গাইডলাইন থাকলে সুবিধে হয় বই কী। সানন্দা ঠিক যেন আমার এই মনের কথাটা বুঝতে পেরেই ৩০ এপ্রিল সংখ্যায় 'ফিট অ্যাট ফর্টি' প্রতিবেদনটি উপহার দিল। পড়ে দেখলাম ঠিক যা যা জানতে চাইছিলাম, সব কিছুই প্রতিবেদনে আছে। এখন আমি নিয়ম মেনে এক্সারসাইজ় আর খাওয়াদাওয়া শুরু করেছি। আমার মেয়েও আমার এফর্ট দেখে দারুণ খুশি। এরকম একটা বিষয় নিয়ে আলোচনা করার জন্য ধন্যবাদ।

বিদিশা রায়, গড়িয়াহাট





ফাংশনাল অন্দরসাজ

সানন্দার অন্দমহল বিভাগটি পড়তে আমার বেশ ভাল লাগে। ঘর সাজানোর নানা রকম আইডিয়া পাওয়া যায়। ৩০ এপ্রিল সংখ্যার অন্দরমহলও একেবারেই নিরাশ করেনি। বাড়িতে জায়গা বেশি হলেই আমরা একগাদা জিনিসে ভরিয়ে ফেলি। আর তারপরই বাড়ি গুদাম মনে হয়। কিন্তু মুম্বইয়ের এই অন্দরমহল দেখে শিখলাম, বড় জায়াগাতেও স্পেস বাঁচানো কেন দরকার। যেভাবে এখানে ইন্টিরিয়র প্ল্যান করা হয়েছে, ইচ্ছে রয়েছে ভবিষ্যতে নিজের বাড়িতেও সেভাবেই সাজাব। বিশেষ করে ছোটখাটো জিনিস যেমন মিটার বক্স, ওয়্যার লোকানোর জন্যে যা ব্যবস্থা করা হয়েছে, তা সত্যি ইমপ্রেসিভ।

সানন্দার থেকে এরকম আরও প্রতিবেদন পাওয়ার আশা রইল।

হিয়া পাল, দমদম

ফল দিয়ে রূপচর্চা

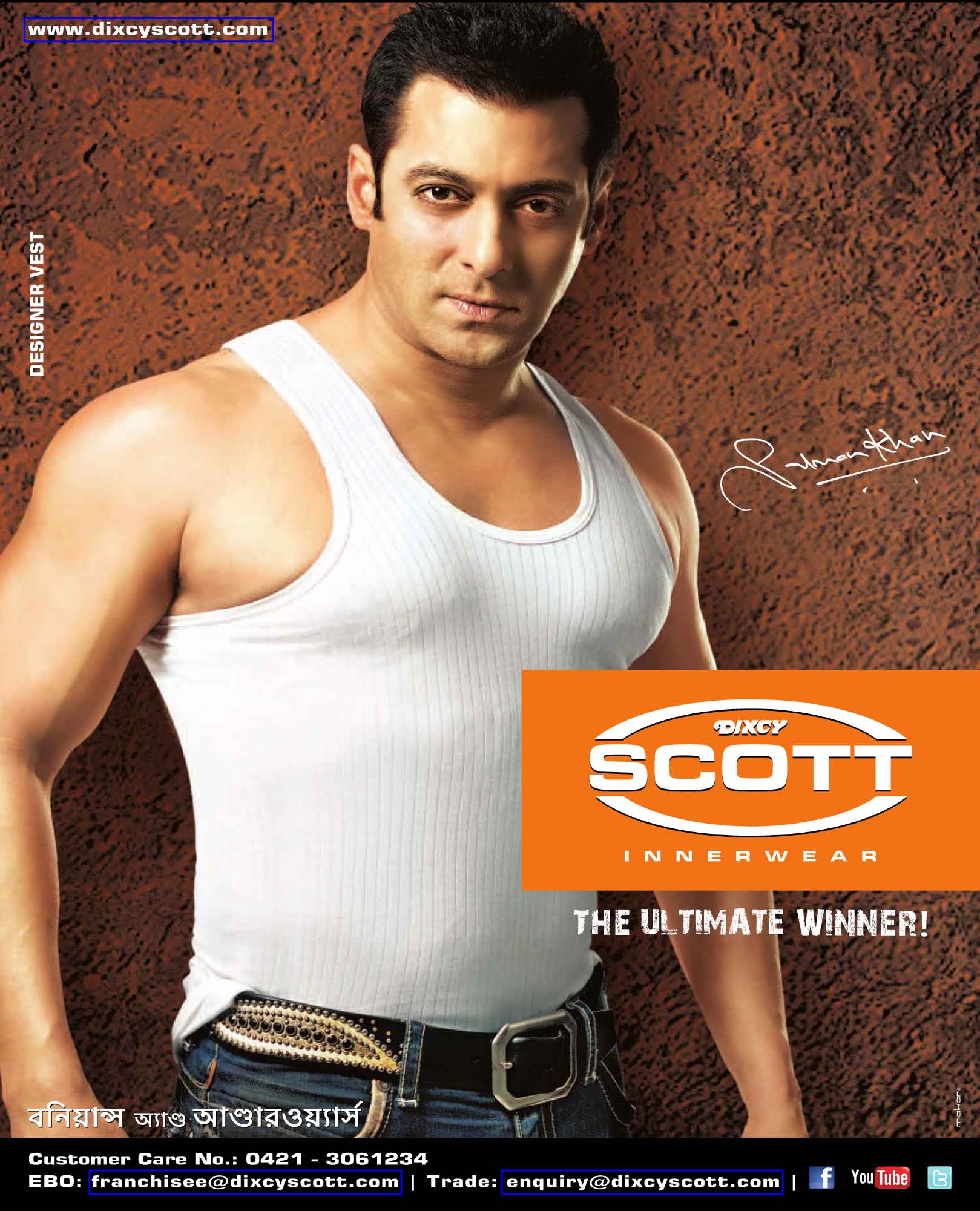
নতুন বছরে সানন্দার নববর্ষ সংখ্যায় ফল দিয়ে রূপচর্চা লেখাটি পড়ে খুব ভাল লাগল। ছোটবেলা থেকে শুনে আসছি শরীর ভাল রাখতে ফল খাওয়া দরকার। কিন্তু রূপচর্চাতেও যে এরা সিদ্ধহস্ত তা জানতাম না। আপেল, কলা, তরমুজ, পেঁপের মতো অতি সাধারণ ফল দিয়েই যে সম্পূর্ণ ঘরোয়া উপায়ে পিগমেন্টেশন, বলিরেখা, সানট্যান, খুসকি ডার্ক সার্কেল, নিষ্প্রাণ চুলের মতো হাজারও সমস্যা থেকে নিমেষে মুক্তি পাওয়া সম্ভব, লেখাটি পড়ে জানতে পারলাম। আমি নিজেও ট্রাই করে দেখছি। সত্যি দারুণ কাজ করে। এত সুন্দর প্রতিবেদন তুলে ধরার জন্য সানন্দার সমগ্র টিমকে আমার আন্তরিক অভিনন্দন।

সুদীপ্তা রায়, বাগুইহাটি

অকুপেশনাল থেরাপি

সানন্দার স্বাস্থ্য বিভাগ আমার খুব ভাল লাগে। বিশেষ করে নববর্ষ সংখ্যায় অকুপেসনাল থেরাপি লেখাটি সত্যিই অসাধারণ। অকুপেশনাল থেরাপির সাহায্যে রোজকার সাধারণ কাজকর্মের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা ফিরিয়ে আনা সম্ভব। বাচ্চা থেকে শুরু করে প্রাপ্তবয়স্ক— সকলের জন্যই এই অকুপেশনাল থেরাপি খুবই ফলপ্রদ। এত সুন্দর করে এত জটিল সমস্যার সমাধান দেওয়ার জন্য থ্যাংক ইউ সানন্দা।

সৌমিতা রায়, নাগেরবাজার


www.dixcyscott.com
DESIGNER VEST
DIXCY
SCOTT
INNERWEAR
THE ULTIMATE WINNER!
বনিয়ান্স অ্যাণ্ড আণ্ডারওয়্যার্স
Customer Care No.: 0421 - 3061234
EBO: franchisee@dixcyscott.com | Trade: enquiry@dixcyscott.com |
YouTube

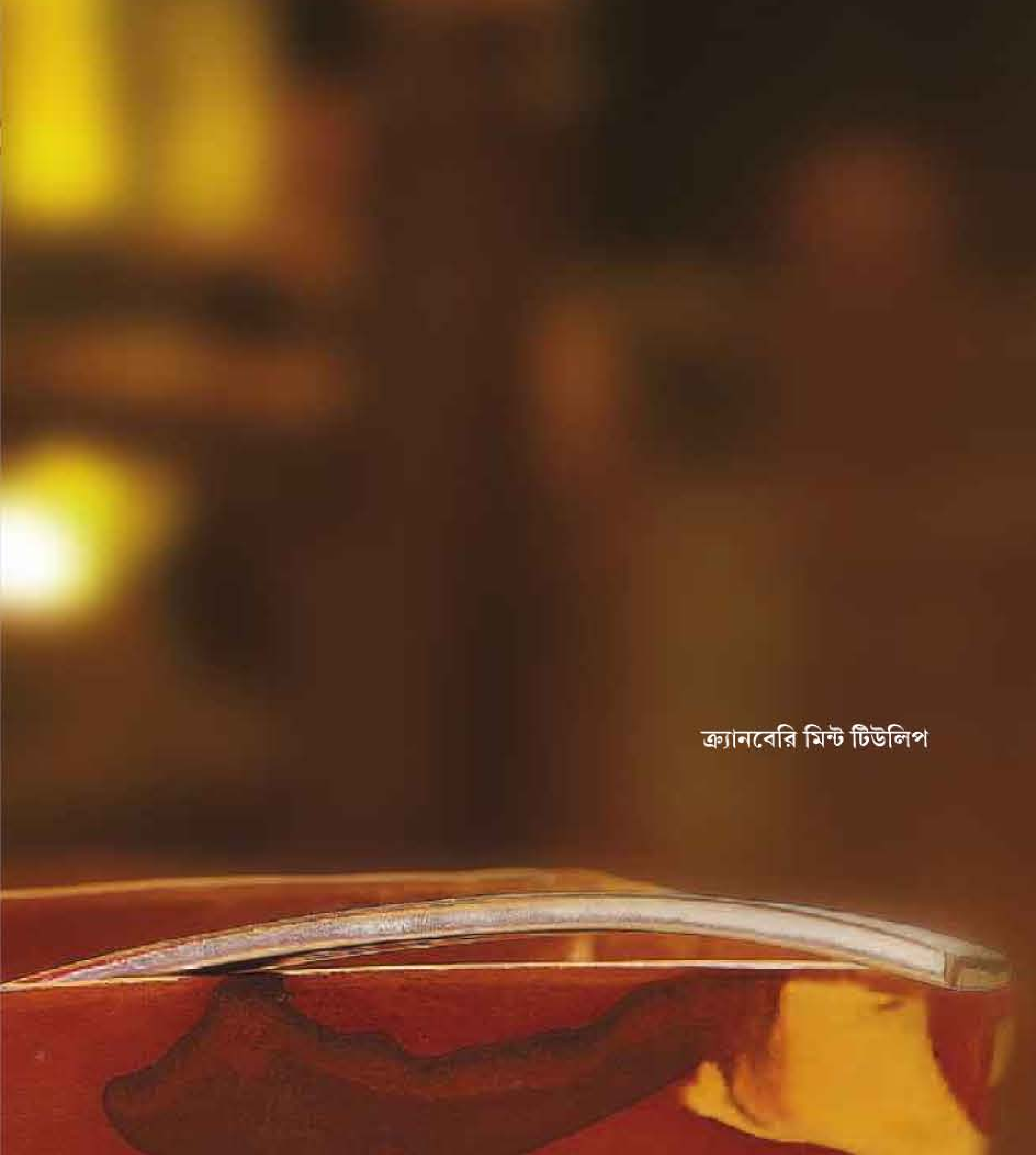



Johnson's baby
আপনার শিশুর সুস্থ্য ত্বকের ভিত্তি শুরু হয় আপনাকে দিয়ে।
আপনার শিশুর ত্বক এখনও বিকাশশীল এবং আপনি আজ যা কিছু করছেন তা ওর ভবিষ্যতের সুস্থ ত্বকের ভিত্তি স্থাপন করছে। শিশুর ত্বক অতন্ত সূক্ষ্ণ এবং শুষ্ক। তার কারন প্রাপ্তবয়স্ক্য ত্বকের তুলনায়, আপনার শিশুর ত্বক 3 গুণ দ্রুত গতিতে ময়শ্চার হারায় সুতরাং সুস্থ ত্বক বিকশিত হতে তার দরকার ময়শ্চার।
জনসনস্ বেবি লোশন দিয়ে আপনার শিশুর ত্বককে বিকশিত হতে সাহায্য করুন। এতে ময়শ্চার ফিরিয়ে দেওয়ার বিষেষ ফর্মুলা আছে যা ত্বকের গভীর থেকে কাজ করে, হারানো ময়শ্চার আবার ফিরিয়ে দেয় এবং এইভাবে আপনার শিশুর সুস্থ্ ত্বকের ভিত্তি স্থাপন করে।
Johnson's baby lotion
Clinically Mildness Proven
Keeps baby skin soft and moisturised
Johnson & Johnson
200 ml
ময়শ্চার রেস্টোর ফর্মুলা
BBDO INDIA



স্যুপ বা স্যালাড-শরবত

গরমে রীতিমতো হাঁসফাঁস অবস্থা। তেল-ঝাল-মশলায় তীব্র অনীহা। ঠান্ডাতেই যেন একমাত্র প্রাণের আরাম, জিভের স্বস্তি। আর তাই এই প্রতিবেদন। স্যুপ থেকে স্যালাড, পাস্তা থেকে ন্যুডল একেবারে হাতে গরম থুড়ি ঠান্ডা। নানা রকমের অভিনব ‘কোল্ড’ রেসিপি এবার আপনার পাতে। সংকলনে অমৃতা বিশ্বাস ও ঋতুপর্ণা রায়।



ক্র্যানবেরি মিন্ট টিউলিপ

ইরে কাঠফাটা রোদ। গরম এতটাই যে বাঙালির খাদ্যপ্রীতিও রীতিমতো চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি। বাঙালিরা যে খেতে ভালবাসে এই নিয়ে সন্দেহ নেই। কিন্তু এই গরমের চোটে তো কিছু খাওয়াই দায়। তাপমাত্রার পারদ যত চড়ছে, ততই খাওয়ার ইচ্ছে নিম্নমুখী। কষা মাংস দেখলেই বিরক্তি, লুচি-পরোটার তো নাম নেওয়া যেন পাপ, অতিপ্রিয় ইলিশসর্ষে কিংবা চিংড়ির মালাইকারিতেও ঘোর আপত্তি। শুধুই মনে হচ্ছে ঠান্ডা খাই। ফ্রিজে বোতলের পর বোতল আমপান্না কিংবা পাইনঅ্যাপেল জুস সাজানো। ঠান্ডা জলের ডিমান্ড এখন মিষ্টির থেকেও বেশি। ছোট থেকে বড় সবার জিভেই অরুচি, কিছুই খেতে ইচ্ছে করে না, শুধুই ঠান্ডা পানীয়তেই যেন স্বস্তি। কিন্তু শুধু তো আর জল খেয়ে কাটিয়ে দেওয়া যায় না। খেতে তো হবেই। এই ভাবনা থেকেই আমাদের এই প্রতিবেদন। এখনই তো সময় একটু এক্সপেরিমেন্ট করার। গরমকে হার মানাতে রইল কিছু ঠান্ডা রেসিপি। স্যুপ থেকে স্যালাড, শরবত থেকে স্মুদি এমনকী পাস্তা, ন্যুডল, রাইস সবই একেবারে ঠান্ডা ঠান্ডা। খেতেও দারুণ আবার পুষ্টিতেও ভরপুর। তৈরি করতেও সময় লাগে না বেশি। যাকে বলে এই গরমে কুল থাকার অব্যর্থ স্ট্র্যাটেজি। তা হলে আর দেরি কেন, হাতাখুন্তি নিয়ে সোজা নেমে পড়ুন ময়দানে। উইশ ইউ হ্যাপি কুকিং।

শরবত ও স্মুদি

ক্র্যানবেরি মিন্ট টিউলিপ

উপকরণ: পুদিনা পাতা কয়েকটা, শুগার সিরাপ ২ টেবলচামচ, বরফের টুকরো কয়েকটা, লেবুর রিং একটা (সাজানোর জন্য), সোডা ও ক্র্যানবেরি জুস পরিমাণমতো।

প্রণালী: গ্লাসে সোডা ও ক্র্যানবেরি জুস ঢালুন। ভাল করে মিশিয়ে নিন। শুগার সিরাপ দিন। এতে পুদিনাপাতা দিন। সবশেষে পরিমাণমতো বরফ দিন। গ্লাসের উপর লেবুর রিং দিয়ে সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



ক্লাসিক মিন্ট টিউলিপ



ম্যাঙ্গো মিন্ট টিউলিপ

ক্লাসিক মিন্ট টিউলিপ

উপকরণ: পুদিনা পাতা কয়েকটা, শুগার সিরাপ ২ টেবলচামচ, বরফের টুকরো কয়েকটা, লেবুর রিং একটা (সাজানোর জন্য),সোডা ও এরিয়েটেড ড্রিঙ্ক পরিমাণমতো।

প্রণালী: গ্লাসে কয়েকটা বরফের টুকরো দিন। সোডা ও এরিয়েটেড ড্রিঙ্ক ঢালুন। এতে শুগার সিরাপ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। পুদিনাপাতা দিন। সবশেষে গ্লাসের উপর লেবুর রিং দিয়ে সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

ম্যাঙ্গো মিন্ট টিউলিপ

উপকরণ: শুগার সিরাপ ২ টেবলচামচ, বরফের টুকরো কয়েকটা, লেবুর রিং একটা (সাজানোর জন্য), সোডা ও ম্যাঙ্গো জুস পরিমাণমতো।

প্রণালী: গ্লাসে সোডা ও ম্যাঙ্গো জুস ঢালুন। ভাল করে মিশিয়ে নিন। শুগার সিরাপ দিন। পরিমাণমতো বরফ দিন। গ্লাসের উপর লেবুর রিং দিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন ম্যাঙ্গো মিন্ট টিউলিপ।

প্যাশন ফ্রুট শরবত

উপকরণ: রাবড়ি ১৫০ গ্রাম, প্যাশন ফ্রুটের নির্যাস ৫ মিলি, খোয়া ক্ষীর ৫০- ৬০ গ্রাম, আমন্ড ১ টা, মোনাকো ১টা, কাজুবাদাম ২- ৩ টে (গুঁড়ো করা), গোটা কাজুবাদাম ১টা, দুধ ১ কাপ, চিনি ৫০ গ্রাম, বরফের টুকরো কয়েকটা।

প্রণালী: মালাই তৈরি করার জন্য পাত্রে দুধ নিয়ে আঁচে বসান। দুধ ফুটে ঘন হয়ে এলে খোয়া ক্ষীর মেশান। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। চিনি দিন। কম আঁচে আরও কিছুক্ষণ নাড়ুন। দুধ, খোয়া ক্ষীর ও চিনি একসঙ্গে মিশে ঘন হয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। দু'-তিনটে কাজু গুঁড়ো করে নিন। গ্লাসে বরফকুচি দিন। তার ওপর খোয়া ক্ষীরের মালাই দিন। গুঁড়ো কাজু ও প্যাশন ফ্রুটের নির্যাস মেশান। গ্লাসের ওপরে চামচ করে রাবড়ি ছড়িয়ে দিন। ওপরে গোটা কাজু, মোনাকো ও আমন্ড দিন। সবশেষে ইচ্ছে হলে সামান্য প্যাশন ফ্রুটের নির্যাস জলে গুলে স্প্রে করতে পারেন। ঠান্ডা ঠান্ডা সার্ভ করুন ।

চকো মালাই

উপকরণ: দুধ ৫০০ মিলি, চকোলেট পাউডার ২ টেবলচামচ, খোয়া ক্ষীর ১০০ গ্রাম, দুধ ১ কাপ, চিনি ৫০ গ্রাম, কিশমিশ ৪-৫ টা, কাজুবাদাম ২- ৩ টে (গুঁড়ো করা), গোটা কাজুবাদাম ১ টা, নুন সামান্য, বরফ পরিমাণমতো।

প্রণালী: ঠান্ডা দুধে চকোলেট পাউডার মিশিয়ে নিন। এতে চিনি ও সামান্য নুন দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। প্রয়োজন হলে মিক্সিতেও ব্লেন্ড করে নিতে পারেন। এবার মালাই তৈরির জন্য পাত্রে দুধ নিয়ে আঁচে বসান। দুধ ফুটে ঘন হয়ে এলে খোয়া ক্ষীর মেশান। ভাল করে নাড়তে



প্যাশন ফ্রুট শরবত

জুন

অবকাশের কাজ



সারা দিন বাচ্চারা বাড়িতেই থাকে এবং জানেন না কেমন করে তাদের বাগে আনা যাবে? নিয়ে যান তাদের রান্না ঘরে, সহজেই এই মিষ্টি তৈরি করতে। যা শুধু মজারই নয় তৈরি করতে, কিন্তু খেতেও! ছুটির দিনে বাড়ির কাজ কখনও এত মিষ্টি ছিল না!

জেলি পুডিং

প্রস্তুতির সময় : 10 মিনিট

- রান্নার সময় : 5 মিনিট
- ঠাণ্ডা করার সময় : 2 ½ -3 ঘন্টা
- পরিবেশন : 8 জনের জন্য

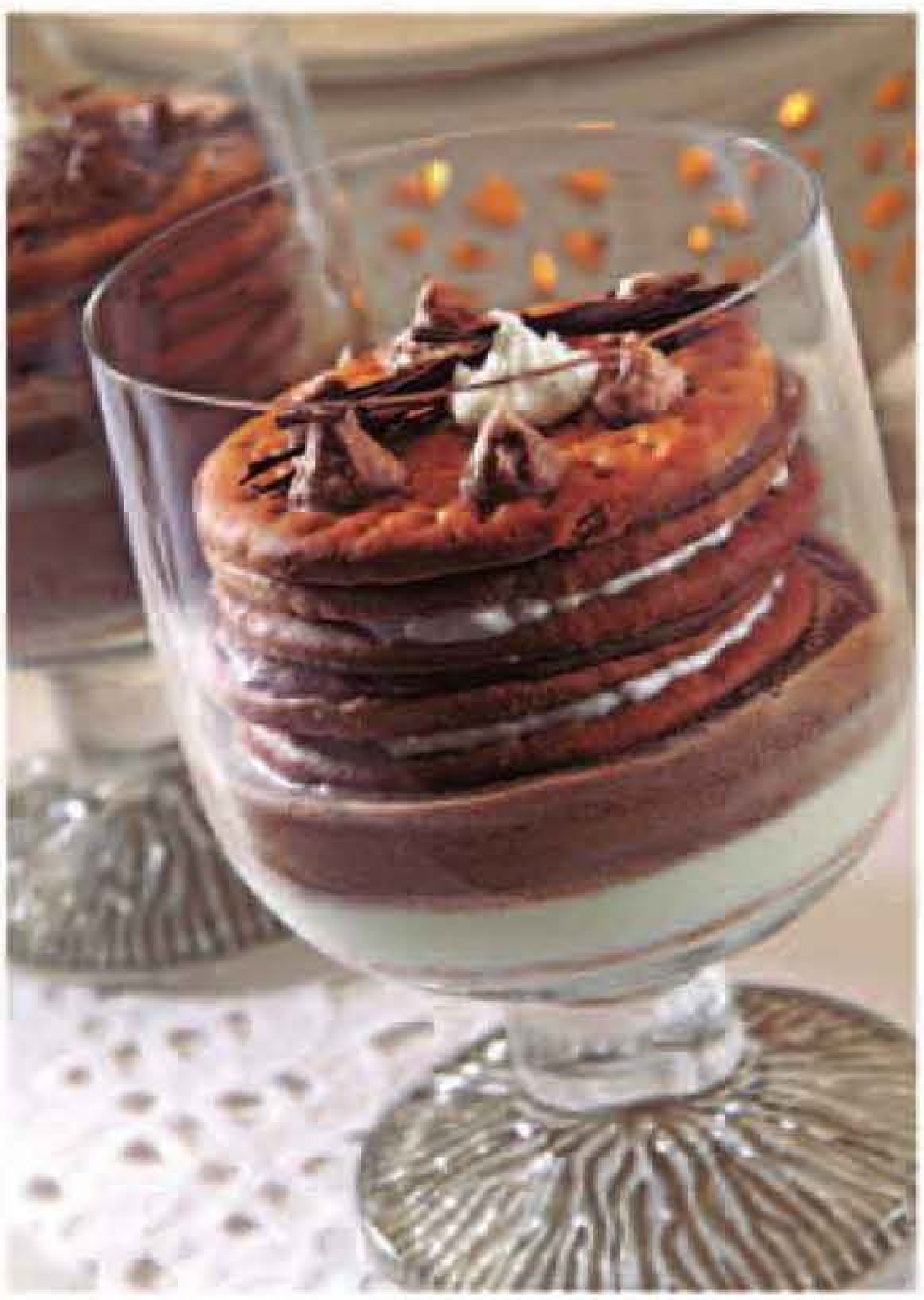
উপকরণ :

Milkmaid সুইটেন্ড কনডেনসড দুধ ½ টিন (200গ্রা)

- জেলি ক্রিসটেলস (স্ট্রবেরি/এপ্রিকট) 1 প্যাকেট
- ঠাণ্ডা তাজা ক্রিম 200 মিলি

পদ্ধতি:

1. প্যাকেটের নির্দেশ অনুযায়ী জেলি তৈরি করুন। জেলি ফ্রিজে রেখে কিছুটা জমতে দিন। জমা শুরু হলেই বের করে আনুন।
2. হাল্কা না হওয়া পর্যন্ত ঠাণ্ডা ক্রিমকে ফেটাতে থাকুন। এরপর এটি সরিয়ে রাখুন।
3. শুকনো একটি প্লেটের মধ্যে হাল্কা জমা জেলির মধ্যে একসঙ্গে Milkmaid এবং ফেটানো ক্রিম মিশিয়ে দিন। এরপর ফ্রিজে রেখে জমতে দিন। ঠাণ্ডা হলে পরিবেশন করুন।



সত্যি তিনটি সহজ প্রণালী

চকলেট বিস্কুট পুডিং

প্রস্তুতির সময়:20 মিনিট

- রান্নার সময়:শূন্য
- ঠাণ্ডা করার সময়:1-2 ঘণ্টা
- পরিবেশন:6 জনের জন্য

উপকরণ:

Milkmaid সুইটেন্ড কনডেনস্ড দুধ 100 গ্রা

- বিস্কুট 40টি

চকলেট বাটার পেস্টের জন্য :
Milkmaid সুইটেন্ড কনডেনসড দুধ 100 গ্রাম • বাটার 50 গ্রাম • এক চা চামচ কফি • কোকোয়া পাউডার 3 টেবল চামচ

কফির লিকারের জন্য :
• জল 1 কাপ • কফি 1 চা চামচ

চমৎকার স্বাদের জন্য :
8-10 টি আখরোট দিন

পদ্ধতি:

1. কফি লিকার প্রস্তুতির জন্য ফোটানো জলে ১ চা চামচ কফি মেশান। কফির লিকারের মধ্যে একবার বিস্কুট ভিজিয়ে সেটি একটি অগভীর কাচের পাত্রে অথবা আলাদা কাচের পাত্রে রাখুন।
2. বিস্কুটের আবরণের মধ্যে Milkmaid ছড়িয়ে দিন এবং অনুরূপ পদ্ধতিতে প্রত্যেকটি বিস্কুট ব্যবহার করুন।
3. চকলেট বাটার পেস্ট তৈরি করতে বাটার, কোকোয়া পাউডার, কফি, Milkmaid মেশান। বিস্কুটের আবরণের ওপরে এবার এটি ছড়িয়ে দিন। আখরোট দিয়ে সাজান এবং ঠাণ্ডা করুন।





চকো মালাই



ডাবের শরবত

থাকুন। চিনি দিন। কম আঁচে আরও কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন। দুধ, খোয়া ক্ষীর ও চিনি একসঙ্গে মিশে ঘন হয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। দু'-তিনটে কাজু গুঁড়ো করে নিন। গ্লাসে বরফকুচি দিন। তার ওপর চকোলেট পাউডার মেশানো দুধ ঢেলে দিন। এর ওপরে মালাই দিন। তৈরি চকো মালাই। সবশেষে গোটা কাজুবাদাম, কিশমিশ ও সামান্য চকোলেট পাউডার ছড়িয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

ডাবের শরবত

উপকরণ: ডাব ১ টা (শাঁসসহ), ডাবের শাঁস অর্ধেকটা, চিনি ২৫ গ্রাম, বরফের টুকরো কয়েকটা।

প্রণালী: ডাবের জলে চিনি মিশিয়ে নিন। গ্লাসে পরিমাণমতো বরফকুঁচি দিন। ডাবের জল দিন। অর্ধেকটা ডাবের শাঁস মেশান। তৈরি ডাবের সরবত। ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

চকো চিকু স্মুদি

উপকরণ: সফেদা (চিকু) ৬টা, কন্ডেন্সড মিল্ক ২-৩ টেবলচামচ, ক্রিম ১/২ কাপ, মধু পরিমাণমতো, চকোলেট সস ৪-৫ টেবলচামচ।

প্রণালী: সফেদা ছাড়িয়ে মিক্সিতে বেটে নিন। তার সঙ্গে কন্ডেন্সড মিল্ক ও ক্রিম মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। যে বাটিতে সার্ভ করবেন তার তলায় চকোলেট সস ছড়িয়ে দিন। উপরে সফেদার মিশ্রণ দিয়ে দিন। ফ্রিজে রাখুন তিন ঘণ্টা। উপরে মধু ছড়িয়ে পরিবেশন করুন ।

স্যুপ-স্যালাড-স্যান্ডউইচ

চিলড চিকেন পাস্তা স্যালাড

উপকরণ: সিদ্ধ পাস্তা ১ কাপ, বোনলেস চিকেন আধ কাপ, গাজরের টুকরো ১/৩ কাপ, লাল-হলুদ বেলপেপারের টুকরো ১/৩ কাপ, পেঁয়াজ ১ টা (ছোট, টুকরো), লাইট সয়া সস ২ টেবলচামচ, ব্রাউন শুগার ২ টেবলচামচ, রসুনকুচি আধ চা-চামচ, চিলি অয়েল আধ চা-চামচ, তিল ১ চা-চামচ।

প্রণালী: চিকেন সিদ্ধ করে নিন। গাজর, বেলপেপার, পেঁয়াজ, রসুনকুচি তেলে হালকা নেড়েচেড়ে নিন। একটা বাটিতে সয়া সস, চিলি অয়েল, ব্রাউন শুগার মিশিয়ে নিন। পাস্তার উপর চিকেন দিন। গাজর, বেলপেপার, পেঁয়াজ ছড়িয়ে দিন। চিলি অয়েলের মিশ্রণ ঢেলে ভাল করে নেড়েচেড়ে নিন। ফ্রিজে রেখে দিন দু' ঘণ্টা। ঠান্ডা সার্ভ করুন।

চিলড মোরোক্কান টোম্যাটো স্যুপ

উপকরণ: টোম্যাটোর রস ১/৩ কাপ, কমলালেবুর রস ১/৪ কাপ, টোম্যাটো ২টো (মাঝারি, টুকরো করা), সেলেরি ১ আঁটি (কুচানো), অলিভ অয়েল ১ টেবলচামচ, রসুনকুচি ১ টেবলচামচ, লেবুর রস ২ টেবলচামচ, টোম্যাটো কেচাপ ২ টেবলচামচ, প্যাপরিকা ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: টোম্যাটোর রস, কমলালেবুর রস, টোম্যাটো, সেলেরি একসঙ্গে মিক্সিতে ব্লেন্ড করে নিন। প্যানে



চকো চিকু স্মুদি

অলিভ অয়েল দিন। গরম হলে রসুনকুচি দিন। নেড়েচেড়ে নিন। হালকা ভাজা হলে টোম্যাটোর মিশ্রণ দিয়ে নাড়ুন। প্যাপরিকা, নুন, লেবুর রস মিশিয়ে নেড়ে নিন। হালকা ফুটে উঠলে নামিয়ে নিন। ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে সার্ভ করুন।

কোল্ড অ্যাপেল স্যুপ

উপকরণ: মাখন ১ টেবলচামচ, গ্রিন অ্যাপেল ২টো (মাঝারি), গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, হোয়াইট ওয়াইন ১ কাপ বা জল ১ কাপ, , নুন-চিনি স্বাদমতো, লাল আপেল ১টা মাঝারি (সাজানোর জন্য)।
প্রণালী: প্যানে মাখন দিন। গলে গেলে গ্রিন অ্যাপেলের টুকরো দিয়ে নাড়ুন। নুন, চিনি, গোলমরিচগুঁড়ো দিয়ে আঁচ কমিয়ে দিন। নেড়ে হোয়াইট ওয়াইন বা জল দিন। ভাল করে নাড়ুন। মিশ্রণ মিহি হয়ে গেলে নামিয়ে নিন। মিক্সিতে ব্লেন্ড করে লাল আপেলের টুকরো সাজিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। চিলড সার্ভ করুন।


চিলড চিকেন পাস্তা স্যালাড

ORDINARY SUNSCREEN CAUSING AN OILY T-ZONE?

Ordinary sunscreens make your skin oily and acne prone. Safe Sun UV Screen MatteGEL SPF 50 | PA+++ offers you broad-spectrum sun protection from harmful UVA and UVB rays that cause tanning and pre-mature ageing. The gel base is non-greasy and easily absorbed. It gives you smoother, clearer and oil-free skin for hours. Get the best protection for oily and combination skin.

BENEFITS:

- Oil-Control
- Ultra Soothing Matte-Look
- High UVA/UVB Protection
- Tan Prevention and Skin Lightening Benefits

Presenting

India's 1st MatteGEL Sunscreen



OIL-FREE FORMULA

ENRICHED WITH BOTANICAL EXTRACTS



চিলড মরোক্কান টোম্যাটো স্যুপ

চিলড আমন্ড আখরোট গ্রেপ স্যুপ

উপকরণ: পাঁউরুটি ৮ স্লাইস, লেবুর রস ২ চা-চামচ, আমন্ড-আখরোট ১৫০ গ্রাম, রসুনকুচি ১চা-চামচ, অলিভ অয়েল ১৫০ মিলি, কালো-সবুজ আঙুর পরিমাণমতো।

প্রণালী:পাউরুটি টোস্ট করে টুকরো করে নিন। আমন্ড, আখরোট, রসুন, অলিভ অয়েল একসঙ্গে মিক্সিতে জল দিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। লেবুর রস মিশিয়ে ফ্রিজে রাখুন। ঠান্ডা হলে উপরে পাউরুটির টুকরো, আমন্ড, আখরোট, আঙুর দিয়ে সার্ভ করুন।

চিলড পনির বলস

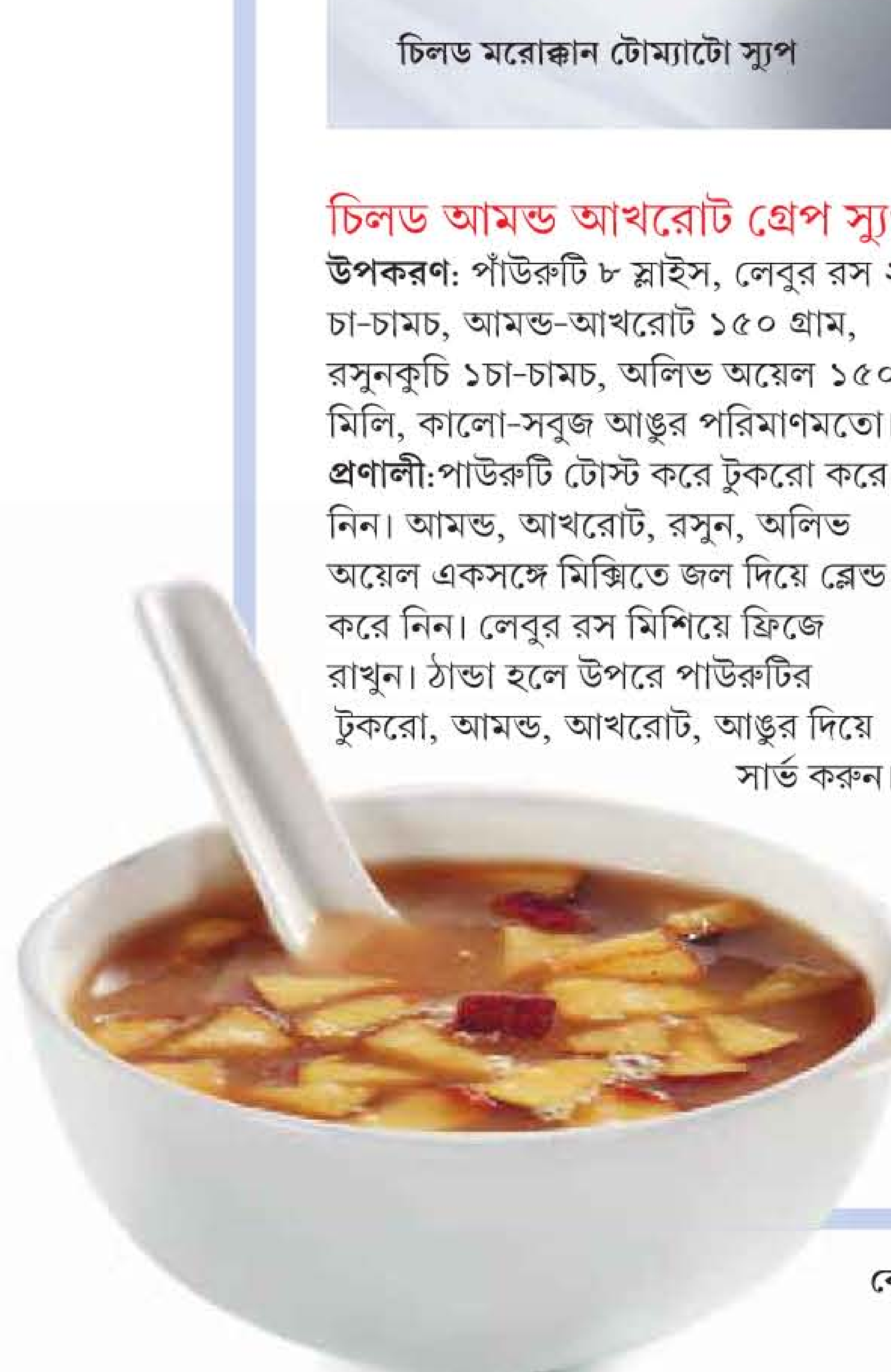
উপকরণ: পনির ১ কাপ (চটকে নিন), মেয়োনেজ় ৬ টেবলচামচ, পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), গাজরকুচি ১/৪ কাপ, কড়াইশুঁটি ১/৪ কাপ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, নুন-মরিচগুঁড়ো স্বাদমতো, ভাজা চিনেবাদামগুঁড়ো ১/২ কাপ।

প্রণালী: বাদাম ছাড়া সবকিছু মেখে ফ্রিজে এক ঘণ্টা রেখে দিন। ঠান্ডা হলে বল বানিয়ে বাদামগুঁড়োয় গড়িয়ে রেখে যে কোনও সসের সঙ্গে সার্ভ করুন পনির বলস।

চিকেন পোট্যাটো ক্লাব স্যান্ডউইচ

উপকরণ: কাসুন্দি ২ টেবলচামচ, টোম্যাটো কেচাপ ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, পেঁয়াজকুচি ২ টেবলচামচ, চিলি সস ১ টেবলচামচ, সিদ্ধ আলু ২টো (চটকে নিন), মেয়োনেজ় ৩ টেবলচামচ, বোনলেস চিকেন সিদ্ধ করা ১৫০ গ্রাম, ব্রাউন ব্রেড ৬ স্লাইস, শসা ২টো (গোল করে কাটা), চিজ় ৪ স্লাইস, বাঁধাকপি ও গাজর কুরানো ৩/৪ কাপ, চেরি কয়েকটা।

প্রণালী: পাউরুটি গ্রিল করে নিন। কাসুন্দি, টোম্যাটো কেচাপ, নুন, পেঁয়াজকুচি, চিলি সস ও আলুসিদ্ধ একসঙ্গে মেখে নিন। পাউরুটিতে মেয়োনেজ় লাগিয়ে নিন। একটা স্লাইসের উপর আলুসিদ্ধর মিশ্রণ, চিকেন, চিজ়, শসা দিয়ে নুন ও মরিচ ছড়িয়ে আরেকটা পাউরুটির স্লাইস রাখুন। তার উপর আবার চিজ় স্লাইস, চিকেন দিয়ে কুরানো গাজর ও বাঁধাকপি দিন। উপরে আর একটা পাউরুটি রেখে হালকা করে চেপে দিন। এবার ছুরি দিয়ে কোণাকুনি করে কেটে নিন। টুথপিকে চেরি গেঁথে স্যান্ডউইচে লাগিয়ে ফ্রিজে রাখুন। ভাল



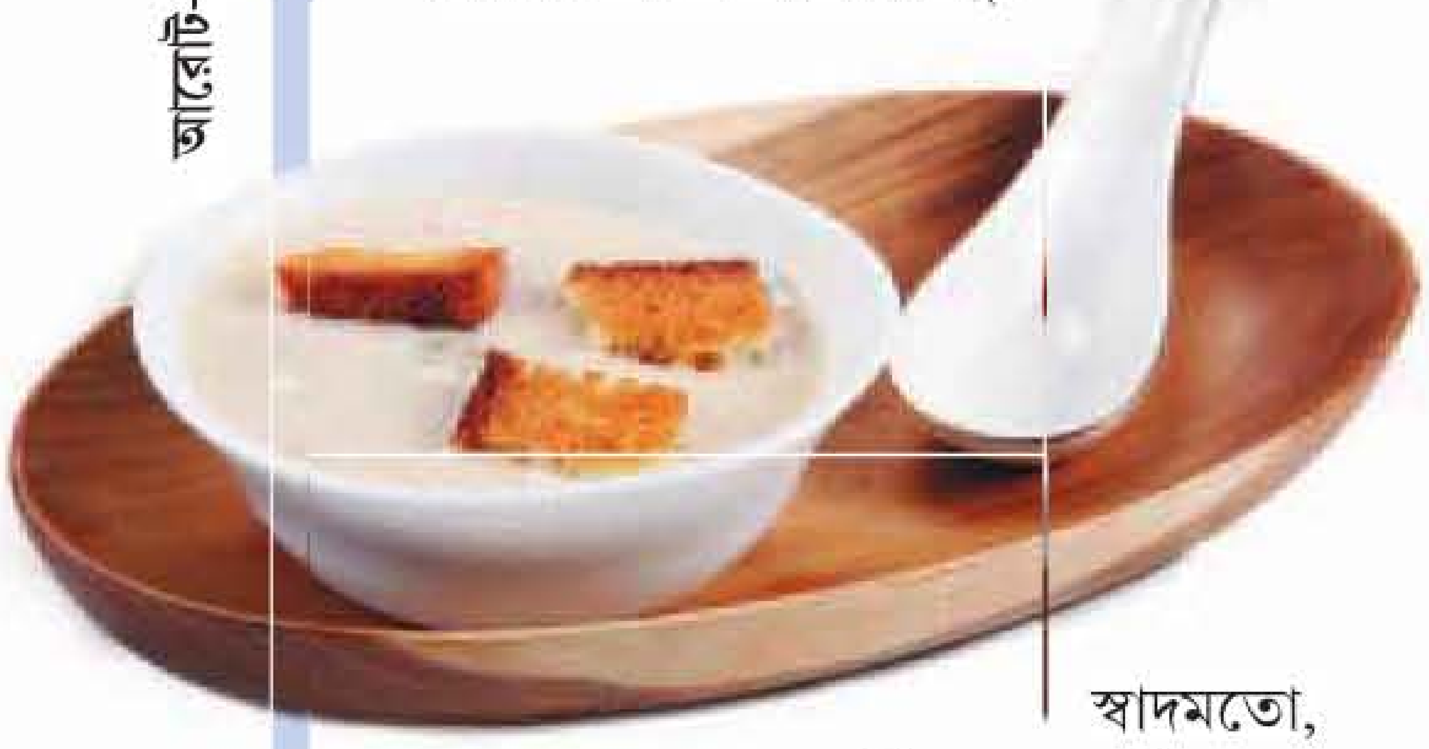
কোল্ড অ্যাপেল স্যুপ


অঞ্জলি জুয়েলার্স
সবার জন্য
গোল্ড কালেকশন

রকম ঠান্ডা হয়ে গেলে বার করে পরিবেশন করুন।

সেসামি চিকেন স্যালাড

উপকরণ: রোস্টেড চিকেন ২৫০ গ্রাম গাজর ১টা (কুচানো) , ক্যাপসিকাম ১টা (কুচানো), সেলেরিকুচি সামান্য, লেমন হানি ড্রেসিং পরিমাণমতো, রোস্টেড তিল সামান্য, নুন স্বাদমতো, অলিভ কয়েকটা।



আরোট-আমন্ড স্যুপ

প্রণালী: চিকেন টুকরো করে নিন। পাত্রে চিকেন নিয়ে একে একে গাজরকুচি, ক্যাপসিকামকুচি, সেলেরিকুচি দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। স্বাদমতো নুন দিন। লেমন হানি ড্রেসিং ছড়িয়ে দিন। আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন। সবশেষে উপরে অলিভ ও তিল ছড়িয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। সার্ভিং ডিশে ঢেলে সার্ভ করুন।

ভিশিসয়াজ়

উপকরণ: আলু ১ টা (মাঝারি মাপের), ভেজিটেবল স্টক পরিমাণমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ফ্রেশ ক্রিম ২ টেবলচামচ, পরিবেশনের জন্য: জুকিনি ১টা(কুচানো), পেঁয়াজশাককুচি ২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: আলু সিদ্ধ করে চটকে নিন। পরিমাণমতো ভেজিটেবল স্টক মেশান। খেয়াল রাখবেন, মিশ্রণটি যাতে পাতলা হয়। প্রয়োজনে সামান্য জলও মেশাতে পারেন। স্বাদমতো নুন ও গোলমরিচগুঁড়ো দিন। ফ্রেশ ক্রিম দিয়ে আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন। ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। ফ্রিজ থেকে বার করে উপরে জুকিনি ও পেঁয়াজশাককুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

গাজ়পাচো

উপকরণ: শসা ১ টা (মাঝারি মাপের), টোম্যাটো ২ টো, রসুন ২ কোয়া, নুন স্বাদমতো, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, সাজাবার জন্য: পেঁয়াজকুচি, শসাকুচি ১/২ চা-চামচ, ক্যাপসিকামকুচি ১/২ চা-চামচ , টোম্যাটো ১/২ চা-চামচ,অলিভ অয়েল কয়েকফোঁটা।

প্রণালী: শসা টুকরো করে কেটে নিন। শসা, টোম্যাটো, রসুন একসঙ্গে মিক্সিতে বেটে নিন। পাত্রে মিশ্রণটি নিয়ে একে একে লেবুর রস ও স্বাদমতো নুন দিন। ভাল করে মিশিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। ঠান্ডা হলে ফ্রিজ থেকে বার করে ওপরে সামান্য পেঁয়াজকুচি, শসাকুচি, ট্যোম্যাটোকুচি ও ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে সাজিয়ে সার্ভ করুন।

সমটম

উপকরণ: কাঁচা পেঁপে ২৫০ গ্রাম (কুচানো), টোম্যাটোকুচি ৪ টেবলচামচ, রসুন ২ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ২টো, বাদাম ৫০ গ্রাম, শুকনোলঙ্কাবাটা ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: পেঁপে, টোম্যাটো, রসুন, বাদাম একসঙ্গে মিক্সিতে বেটে নিন। একটা পাত্রে এই পেস্ট নিয়ে এতে একে একে লেবুর রস, শুকনোলঙ্কাবাটা দিয়ে ভাল করে



পনির বল



চিকেন-পোট্যাটো ক্লাব স্যান্ডউইচ



হার্বাল

ফুড সাপ্লিমেন্টস

অর্গ্যানিক ইন্ডিয়া নিয়ে এল সম্পূর্ণ আয়ুর্বেদিক গুণসম্পন্ন হার্বাল সাপ্লিমেন্টের এক অভিনব রেঞ্জ, যা শরীর মন, আত্মাকে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে। এর প্রত্যেকটার মধ্যে আছে প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে উৎপাদন করা এবং এথিকালি ওয়াইল্ড ক্রাফ্টেড হার্বস, যা সুস্থ ও ভাল থাকতে সাহায্য করে। অর্গ্যানিক ইন্ডিয়ার প্রতিটি হার্বাল সাপ্লিমেন্ট এক বিশেষ স্বাস্থ্যগুণসম্পন্ন। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে ঃ



ভাল থাকার জন্য

- **এল কে সি (লিভার কিডনি কেয়ার)**
  এল কে সি লিভার ও কিডনি সুরক্ষিত রাখে। এটি কিডনি ও লিভারকে আরও শক্তিশালী করে তোলে। লিভার ও কিডনি যদি আক্রান্ত হয়ে থাকে, তাহলে তাও সারিয়ে তোলে। শুধু তাই নয়, এটি টক্সিনের পরিমাণ কমিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত কোষগুলোকে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে। অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলে লিভারের যে ক্ষতি হয়, এল কে সি ক্ষতির হাত থেকেও রক্ষা করে। শুধু তাই নিয় সব ধরনের হেপাটাইটিস, এমনকি জন্ডিস সারাতেও দারুণ কার্যকর। এছাড়া এটি রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়ায়। বিভিন্ন হার্বের সমন্বয়ে তৈরি এই প্রডাক্ট নানাধরনের অসুখ প্রতিরোধ করতে ও শরীর ভাল রাখতে সাহায্য করে। এতে আছে ভুম্যমালকি, পুনর্নভ ও কাতুকি। ভুমিমালকি লিভার ও কিডনির ডিটাফিক্সেশনে সাহায্য করে। পুনর্নভা, যা ইউটিআই প্রতিরোধ করে। কাতুকি ক্ষতিকর ভাইরাসের হাত থেকে রক্ষা করে।
- **সুগার ব্যালেন্স (ডায়াবেটিস রিলিফ)**
  পরীক্ষায় দেখা গেছে শুগার ব্যালেন্স ব্লাড-সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রএম রাখতে এবং ইনসুলিনের উপকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে। টাইপ ওয়ান ও টাইপ টু -- এই দু'ধরনের ডায়াবিটিসের ক্ষেত্রেই সুগার ব্যালেন্স দারুণ উপকারী। এটি বিভিন্ন ধরনের হার্বসের সমন্বয়ে তৈরি। বিম্বি রক্তে ডায়েটারি সুগারের শোষণে সাহায্য করে। বেগনবেলিয়া, যা ইনসুলিন গ্রহণ করার পদ্ধতিকে আরও সাহায্য করে। এটি পিনিটলের ন্যাচারাল উৎস। এতে রয়েছে সদাবাহার, যা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমাতে দারুণ কাজ করে।
- **বাওয়েল কেয়ার অ্যান্ড ত্রিফলা**
  এটি কনস্টিপেশন ও আইবিএসের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়। বাওয়েল কেয়ারে আছে বেল, ইসবগুল, চন্দ্রসোর, যা হজমশক্তি বাড়ায় ও পেট পরিষ্কার করে। এটি ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (আইবিএস), অ্যাসিডিটি, গ্যাসের সমস্যায় দারুণ কাজ করে। ত্রিফলা হজমশক্তি বাড়ায় ও বাওয়েল মুভমেন্ট সাহায্য করে, কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়। এর পাশাপাশি, লিভারের কাজ করার ক্ষমতাও বহুগুণ বৃদ্ধি পায়। লিভার থেকে ক্ষতিকর পদার্থ বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে। রক্ত পরিশোধনেও সাহায্য করে।
- **মোরিনগা (এসেনশিয়াল নিউট্রিশন)**
  নিউট্রিয়েন্টে ভরপুর মোরিনগা শরীরের জন্য খুব উপকারী। এতে নব্বইয়েরও বেশি নিউট্রিয়েন্ট ও চল্লিশেরও বেশি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে। শুধু তাই নয় ভিটামিন ও ভিটামিন সি, আয়রন, ফাইবার, ক্যালশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম ,পটাশিয়াম এবং অ্যামাইনো অ্যাসিডসমৃদ্ধ মোরিনগা যদি খুব অল্প পরিমাণেও আপনার দৈনন্দিন ডায়েটে সামিল করে নিতে পারেন তাহলেও উপকার পাবেন। বিশেষ করে যাঁরা অপুষ্টিতে ভুগছেন তাঁরা এটি ব্যবহার করলে ভাল ফল পাবেন।
- **ডব্লিউডপিব্লউবি অ্যান্ডঅস্টিওসিল**
  মহিলাদের শরীর ভাল রাখার জন্য এটি বিশেষভাবে তৈরি। বিভিন্ন গবেষণা করে নানারকম হার্বস দিয়ে তৈরি এই প্রডাক্ট ক্যালশিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিনের চাহিদা পূরণ করে। অস্টিওপোরেসিস, আর্থ্রাইটিসের ট্রিটমেন্টে সাহায্য করে। জীবনের প্রতি পর্যায়ের জন্য মহিলাদের তৈরি রাখে। শতাভরি, লোধরা, গুরুচি ও বনতুলসি দীর্ঘকাল ধরে শারীরিকভাবে আমাদের জন্য উপকারী। প্রতি মাসের সেই বিশেষ দিনগুলিতে ডব্লিউডব্লিউবি কষ্ট থেকে রেহাই দেয়। মধ্যবয়সের জটিলতা, কষ্ট থেকেও মুক্তি দেয়।

ORGANIC INDIA®

যোগাযোগ ঃ
অখিলেশ কুমার, মোবাইল ঃ ০৯৮১০৭৯৯৮২২ ইমেল ঃ akhilesh.kumar@organicindia.com
কৃষ্ণেন্দু রায় কর্মকার, মোবাইল ঃ ৯৯০৩৬৫৪৬৬৩ ইমেল ঃ raykarmakarkrish@organicindia.com



সেসামি চিকেন স্যালাড



ভিশিসয়াজ়

মিশিয়ে নিন। নুন দিন। প্রয়োজনে সামান্য জল দিন। আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন। ব্যস তৈরি সমটম। ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। কিছুক্ষণ পর ফ্রিজ থেকে বার করে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

ন্যুডল-পাস্তা-রাইস

কোল্ড সোবা পিনাট নুডলস

উপকরণ: সসের জন্য—পিনাটবাটা ৪ টেবলচামচ, সয়া সস ১ টেবলচামচ, মধু ২ টেবলচামচ, জল অল্প, রসুনকুচি ১ টেবলামচ, ভিনিগার ১/২ টেবলচামচ, তিল তেল ২ টেবলচামচ, চিলিফ্লেক্স ১ চা-চামচ, সোবা নুডলস (এক ধরনের স্প্যাগেটি) ১ বাটি, লাল ক্যাপসিকামকুচি ১ টেবলচামচ, গাজর (সরু লম্বা করে কাটা) ১/২ কাপ, পেঁয়াজশাক (সরু লম্বা করে কাটা) ১ টেবলচামচ, পিনাট ১/২ কাপ।

প্রণালী: সব সসের উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। স্প্যাগেটি সিদ্ধ করে অলিভ অয়েলে টস করে সব সবজি দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। সসের সঙ্গে স্প্যাগেটি মিশিয়ে নিন ও ওপর থেকে পিনাট ছড়িয়ে আধঘণ্টা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে সার্ভ করুন।

পেনে রোমিও

উপকরণ: পেনে পাস্তা ১০০ গ্রাম, অলিভ অয়েল ১/২ টেবলচামচ, মাখন ১/২ চা-চামচ, অরিগ্যানো ১/২ চা-চামচ, তিন রকমের ক্যাপসিকাম ১/২ কাপ (লাল, সবুজ, হলুদ), জুকিনি টুকরো ১/৪ কাপ, টোম্যাটো ১টা, অরিগ্যানো ১/৪ চা-চামচ, শা-মরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, পারমেসান চিজ় ১ কাপ (কুরানো), ক্রিম ১/২ কাপ। কনক্যাসের জন্য: সাদা তেল ২ টেবলচামচ, পেঁয়াজকুচি ২ টেবলচামচ, রসুনকুচি ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, মরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ।

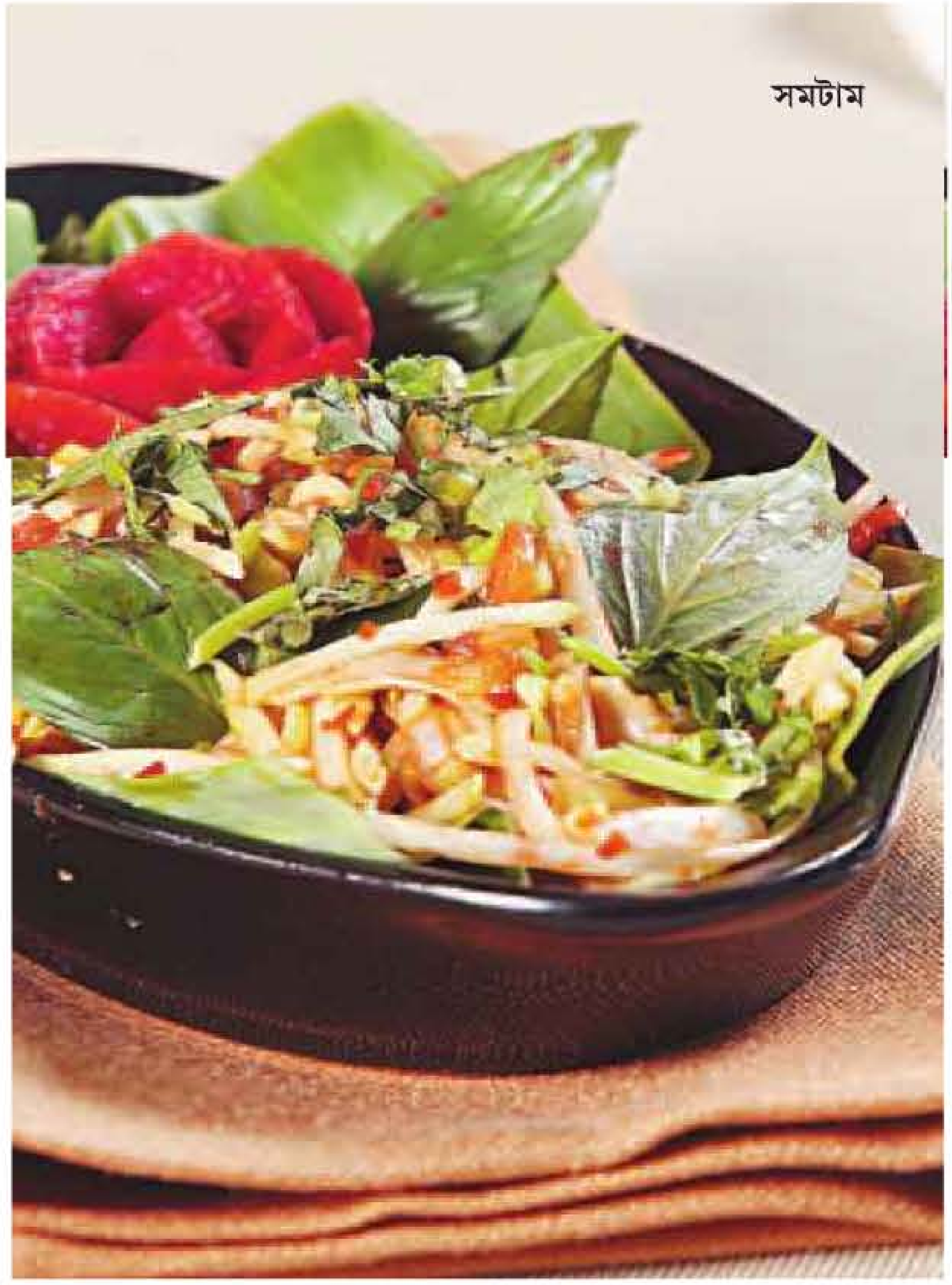
প্রণালী: টোম্যাটো সিদ্ধ করে নিন। ঠান্ডা করে খোসা ছাড়িয়ে মিক্সিতে বেটে আলাদা করে রাখুন। এবার টোম্যাটো কনক্যাস বানানোর জন্য ননস্টিক প্যানে সাদা তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম হলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। স্বচ্ছ হলে রসুনকুচি দিন। সুগন্ধ বেরলে নুন, মরিচগুঁড়ো দিন। নেড়েচেড়ে আগে থেকে তৈরি করে রাখা টোম্যাটোবাটা দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। একটু ঘন হলে অরিগ্যানো ছড়িয়ে দিন। কম আঁচে একটু নেড়ে নামিয়ে নিন। তৈরি টোম্যাটো কনক্যাস।

এবার অন্য কড়াইতে জল দিন। জল ফুটে উঠলে নুন ও অল্প অলিভ অয়েল দিয়ে নাড়ুন। এরপর এতে পেনে পাস্তা দিন। সিদ্ধ হলে নামিয়ে জল ঝরিয়ে নিন। প্যানে তেল ও মাখন একসঙ্গে দিন। মাখন গলে এলে রসুনকুচি দিয়ে হালকা নেড়েচেড়ে নিন। সুগন্ধ বেরলে একে একে ক্যাপসিকাম, জুকিনি দিন। নরম হলে আগে থেকে তৈরি করে রাখা টোম্যাটো কনক্যাস দিন। আঁচ কমিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এবার আগে থেকে সিদ্ধ করে রাখা



গাজ়পাচো


PATAKA
জয়েন্ট পেইন? প্রতিরোধ করুন
• আর্থারাইটিস পেইন • অর্থোপেডিক পেইন
• জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট • হিপ রিপ্লেসমেন্ট
GDHMAY2014MAG
GD HOSPITAL
& Diabetes Institute
CARE FOR LIFE



সমটাম



কোল্ড সোবা পিনাট ন্যুডল

পাস্তা দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। নুন, মরিচগুঁড়ো মেশান। ক্রিম ও অর্ধেক চিজ় দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নিন। রুম টেম্পারেচারে এলে ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা হতে দিন। কিছুক্ষণ পর বার করে সার্ভিং ডিশে রাখুন। উপরে বাকি চিজ় ছড়িয়ে দিন। পার্সলে সাজিয়ে ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

খাট্টি মিঠি তিখা রাইস

উপকরণ: ভাত ১ কাপ, সাদা তেল পরিমাণমতো, নুন ও চিনি স্বাদমতো, কাঁচা আম ২টো (ছোট আকারের), গোটা জিরে ১ টেবলচামচ, শুকনোলঙ্কা ২-৩ টে, কাঁচালঙ্কা ২-৩ টে, কিশমিশ ৫ গ্রাম, নারকেলকোরা ২ টেবলচামচ, কারিপাতা ১০-১২টা।

প্রণালী: কাঁচা আম ভাল করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে নিন। ছোট ছোট টুকরো করুন। কড়াইতে সাদা তেল দিন। তেল গরম হলে শুকনোলঙ্কা দু'টুকরো করে ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরলে গোটা জিরে ও কাঁচালঙ্কা চিরে দিয়ে দিন। নেড়েচেড়ে নিন। সুন্দর গন্ধ বেরলে নারকেলকোরা দিয়ে নাড়তে থাকুন। একটু ভাজা ভাজা হলে কিশমিশ ও আমের টুকরোগুলো দিয়ে ভাজতে থাকুন। আম সামান্য নরম হলে ভাত দিয়ে দিন। ভাল করে নাড়াচাড়া করে নুন ও মিষ্টি মেশান। কারিপাতা দিয়ে কম আঁচে চাপা দিয়ে এক মিনিট রাখুন। গ্যাস বন্ধ করে চাপা দিয়ে আরও পাঁচ মিনিট রাখুন। তারপর নামিয়ে নিন। রুম টেম্পারেচারে এলে ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা হতে দিন। কিছুক্ষণ পর বার করে সার্ভিং ডিশে ঢেলে কারিপাতা আর একটু নারকেলকোরা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। ফ্রিজে না রেখে রুম টেম্পারেচারেও সার্ভ করতে পারেন।

কোল্ড থাই পাস্তা

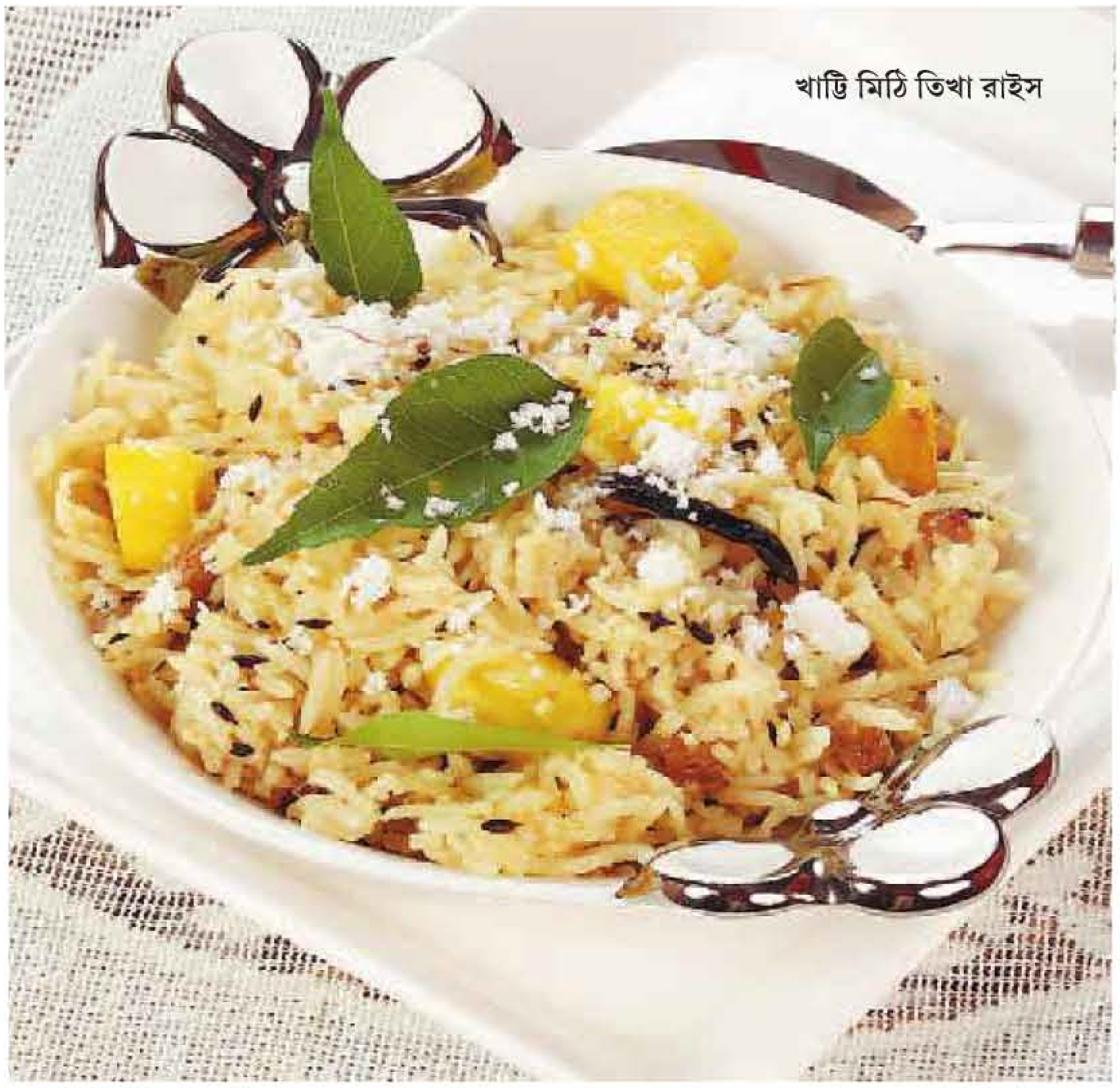
উপকরণ: পাস্তা (যে কোনও ধরনের) ১ বাটি, শ্রিম্প (ছোট চিংড়ি) ২৫০ গ্রাম, বিন স্প্রাউট ১ কাপ, লাল ক্যাপসিকাম টুকরো ১ টেবলচামচ, শসা অর্ধেকটা, পেঁয়াজশাক (শাক বাদ দিয়ে পেঁয়াজের অংশটা) ১টা, পুদিনাপাতাকুচি ১/৮ কাপ, ধনেপাতাকুচি ১/৮ কাপ।

থাই ড্রেসিং-এর জন্য— ফিশ সস ১/৮ কাপ, ভিনিগার ১/৮ কাপ, ব্রাউনশুগার ১ টেবলচামচ, রসুনকুচি ২ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, লাল লঙ্কাবাটা ১/৮ টেবলচামচ, নুন-মরিচগুণড়ো স্বাদমতো।

প্রণালী: কড়াইতে জল দিয়ে আঁচে বসান। জল ফুটে উঠলে অল্প নুন দিন। এবার পাস্তা দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। পাস্তা ভাল করে সিদ্ধ হলে নামিয়ে জল ঝরিয়ে নিন। এবার একদম ঠান্ডা জলে সিদ্ধ পাস্তা



পেনে রোমিও



খাট্টি মিঠি তিখা রাইস

ভিজিয়ে রাখুন। তারপর তুলে নিয়ে সেই জল ফেলে দিন ও পাস্তাসিদ্ধ বড় বাটিতে ঢালুন। এবার চিংড়ি খোসা ছাড়িয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। সামান্য নুন দিয়ে উষ্ণ গরম জলে হালকা ভাপিয়ে নিন। নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। শসা খোসা ছাড়িয়ে সরু সরু করে কুচিয়ে নিন। এবার অন্য পাত্রে একে একে সিদ্ধ চিংড়ি, বিন স্প্রাউট, লাল ক্যাপসিকামের টুকরো, শসাকুচি, পেঁয়াজকুচি, পুদিনাপাতা, ধনেপাতা দিন। সব একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার থাই ড্রেসিং তৈরির জন্য একটা ছোট বাটিতে ফিশ সস, ভিনিগার, চিনি, রসুনকুচি, লেবুর রস ও লঙ্কাবাটা একসঙ্গে দিয়ে নেড়েচেড়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার প্যানে আগে থেকে সিদ্ধ করে রাখা পাস্তা দিন। একটু নেড়ে চিংড়ি ও সবজির মিশ্রণ দিন। নেড়েচেড়ে থাই ড্রেসিং দিন। ভাল করে প্যানে টস করে নামিয়ে নিন। ১০ মিনিট ঠান্ডা হতে দিন। তারপর ফ্রিজে রাখুন। কিছুক্ষণ পর বার করে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

কোল্ড সেসমি ন্যুডল

উপকরণ: ন্যুডল ১ প্যাকেট, সয়া সস ১ টেবলচামচ, রাইস ভিনিগার আধ চা-চামচ, ব্ল্যাক পেপার ফ্লেকস ১ চা-চামচ, ব্রাউন শুগার ২ টেবলচামচ, জিঞ্জাররুটকুচি আধ চা-চামচ, তিল তেল ১ চা-চামচ, চিকেন ব্রথ আধ কাপ, শসা অর্ধেক, তিল অল্প (সাজানোর জন্য), মাখন ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: কড়াইতে জল দিন। ফুটে উঠলে জলে কয়েকফোঁটা তেল দিন। তারপর ন্যুডল দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। সিদ্ধ হয়ে



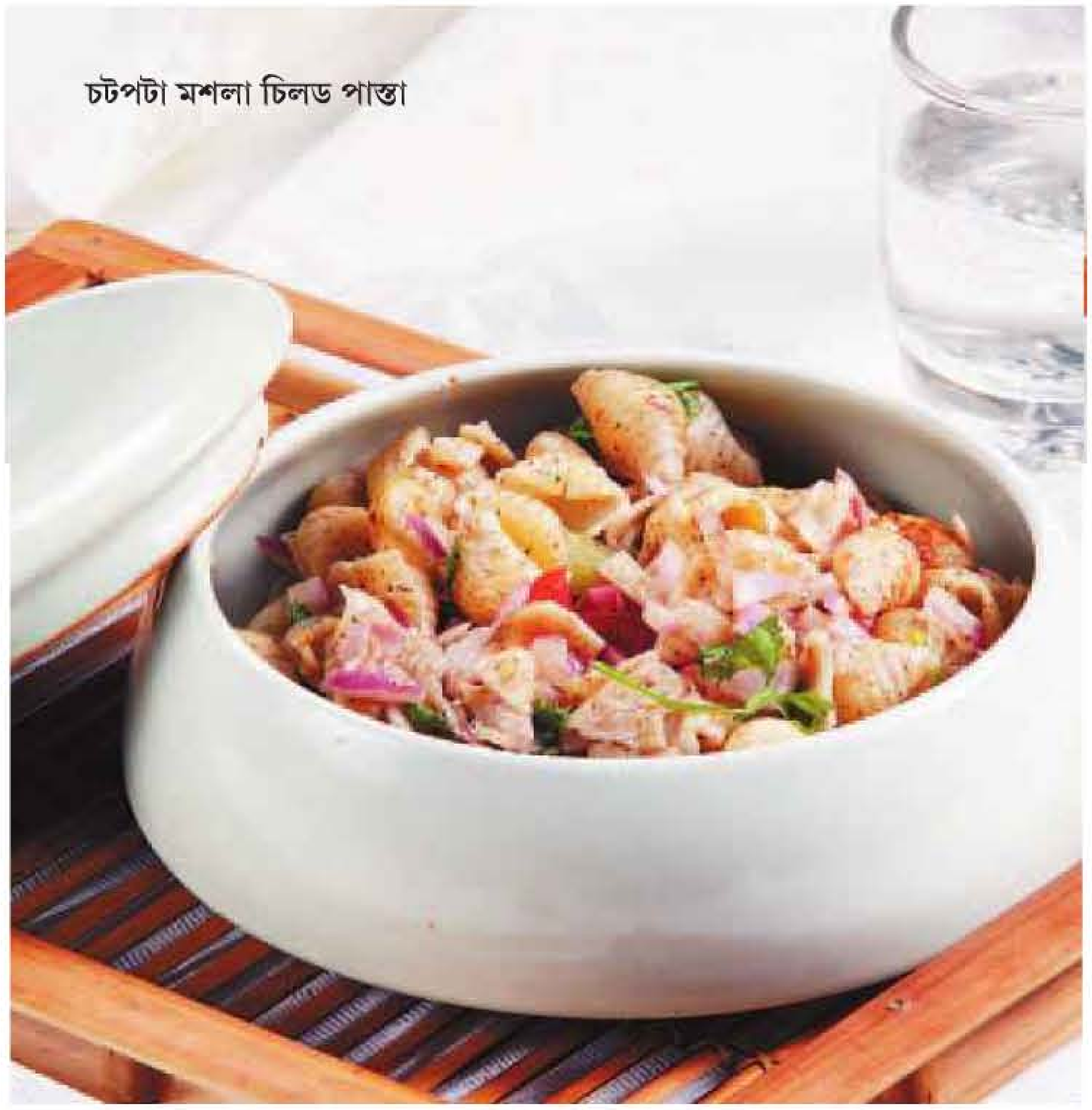
কোল্ড থাই পাস্তা

গেলে নামিয়ে জল ঝরিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। এবার একটা পাত্রে একে একে সয়া সস, ভিনিগার, পেপার ফ্লেকস, ব্রাউন শুগার ও জিঞ্জাররুট একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। শসা খোসা ছাড়িয়ে মিহি করে কুচিয়ে নিন। ননস্টিক প্যানে মাখন দিন। মাখন গলে গেলে চিকেন ব্রথ দিয়ে নেড়ে দিন। ফুটে উঠলে আগে থেকে তৈরি করে রাখা সয়া সসের মিশ্রণ ঢেলে দিন। কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে নুন দিয়ে নামিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে ফ্রিজে রেখে দিন। এক ঘণ্টা পর বার করে নিন। সার্ভিং বোলে সিদ্ধ করা ন্যুডল দিন। ঠান্ডা চিকেন ব্রথের মিশ্রণটি ঢেলে শসাকুচি আর তিল ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

চটপটা মশলা চিলড পাস্তা

উপকরণ: পাস্তা (ম্যাকারনি) ১০০ গ্রাম (সিদ্ধ করে নিন), নুন-মরিচ স্বাদমতো, অরিগ্যানো ১ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ৪ টেবলচামচ, শসাকুচি ৪ টেবলচামচ, পেঁয়াজকুচি ৪ টেবলচামচ, রসুনকুচি $^1/_2$ চা-চামচ, মেয়োনেজ় ২ টেবলচামচ, গরমমশলাগুঁড়ো $^1/_2$ চা-চামচ, চিজ় কিউব ২টো (কুরানো), সিদ্ধ আলুটুকরো ৩ টেবলচামচ।

প্রণালী: একটা পাত্রে সিদ্ধ পাস্তা, টোম্যাটোকুচি,


চটপটা মশলা চিলড পাস্তা

পেঁয়াজকুচি, রসুনকুচি, শসাকুচি, আলু একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এরমধ্যে অরিগ্যানো, নুন, মরিচগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো, মেয়োনেজ় মেশান। উপরে কুরানো চিজ় ছড়িয়ে পরিবেশন করুন চটপটা মশলা পাস্তা।


কোল্ড সেসমি নুডল

চিলড ওরিয়েন্টাল শ্রিম্প পাস্তা

উপকরণ: পাস্তা (ম্যাকারনি) ১ বাটি, ছোট চিংড়ি ২০০ গ্রাম, মটরশুঁটি সিদ্ধ ১ কাপ, গাজর ১টা (কুচানো), ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ ২টো (কুচানো), ড্রেসিং-এর জন্য সয়া সস ১/২ কাপ, অলিভ অয়েল ১/৪ কাপ, ভিনিগার ১/৪ কাপ, তিল তেল ২ টেবলচামচ, রসুনকুচি ১ টেবলচামচ, ব্রাউন শুগার ২ টেবলচামচ, আদাকুচি ১ টেবলচামচ, রোস্টেড তিল ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: কড়াইতে জল দিন। ফুটে উঠলে নুন মিশিয়ে পাস্তা দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। সিদ্ধ হলে নামিয়ে জল ঝরিয়ে নিন। ঠান্ডা হতে দিন। চিংড়ি উষ্ণ গরম জলে হালকা ভাপিয়ে নিন। ঠান্ডা করার জন্য আলাদা রাখুন। এবার একটা বাটিতে সিদ্ধ পাস্তা, মটরশুঁটি, গাজর, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ মিশিয়ে নিন। অন্য একটা ছোট বাটিতে সয়া সস, অলিভ অয়েল, তিল তেল, রসুনকুচি, আদা, ব্রাউন শুগার সব একঙ্গঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। পাস্তার সঙ্গে এই মিশ্রণ আর আগে থেকে ভাপিয়ে রাখা চিংড়ি একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। ভাল করে টস করে উপরে রোস্টেড তিল ছড়িয়ে দিন। দু' ঘণ্টা মতো ফ্রিজে ঢাকা দিয়ে রাখুন। ফ্রিজ থেকে বার করে ঠান্ডা ঠান্ডা সার্ভ করুন।

চিকেন ম্যাঙ্গো রাইস

উপকরণ: ভাত ১ কাপ, বোনলেস চিকেনের টুকরো ৭-৮টা, অলিভ অয়েল ৩ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো আধ চা-চামচ, কাঁচা আম ২-৩টে, লেবুর রস ২ চা-চামচ, শা-মরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, পার্সলেকুচি ২ টেবলচামচ, জল ঝরানো দই ১ চা-চামচ, টোম্যাটো কেচাপ ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: কাঁচা আমের খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে নিন। চিকেনের টুকরোয় নুন, গোলমরিচগুঁড়ো, দই, টোম্যাটো কেচাপ মাখিয়ে রাখুন। এক ঘণ্টা মতো ম্যারিনেট করে আভেনে গ্রিল করে নিন। প্যানে অলিভ অয়েল দিন। গরম হলে তার মধ্যে ভাত, চিকেনের টুকরো, কাঁচা আম, শা-মরিচ, নুন দিন। ভাল করে নাড়ুন। আঁচ কমিয়ে দিন। নেড়েচেড়ে লেবুর রস ও পার্সলেকুচি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। ঠান্ডা হতে দিন। তারপর সার্ভ করুন।

স্পাইসি প্রন রাইস

উপকরণ: লাল ক্যাপসিকাম ১টা (সরু করে কাটা), হলুদ ক্যাপসিকাম ১টা (সরু করে কাটা) ও সবুজ ক্যাপসিকাম ১টা (সরু করে কাটা), অঙ্কুরিত ছোলা ৪ কাপ, পেঁয়াজশাক ৬টা, চিংড়ি ২৫০ গ্রাম (মাঝারি,সিদ্ধ করা), লম্বা চালের তৈরি ভাত ১ ৩/৪ কাপ, সাদা তিল ১ টেবলচামচ, গাজরকুচি ২ টেবলচামচ।


চিলড ওরিয়েন্টাল শ্রিম্প পাস্তা



চিকেন ম্যাঙ্গো রাইস

সুইট চিলি ড্রেসিংয়ের জন্য—সয়া সস ২ টেবলচামচ, তিলের তেল ১ টেবলচামচ, মধু ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ১ টেবলচামচ, সুইট চিলি সস ১ টেবলচামচ, শেরি ভিনিগার অথবা রাইস ভিনিগার ২ টেবলচামচ।

প্রণালী: প্রথমে ড্রেসিং-এর সব উপকরণ একটা বড় বাটিতে মিশিয়ে নিন। বাকি সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে নিন। এর উপর ড্রেসিং ঢেলে ভাল করে টস করে নিন। উপর থেকে তিল ছড়িয়ে দিলেই রেডি স্পাইসি প্রন রাইস।

রান্নাঘরে:

প্যারামাউন্ট, কলেজ স্কোয়্যার: চকো মালাই, প্যাশনফ্রুটের শরবত, ডাবের শরবত
ফোন: ৯৬৭৪২১৫৩৫৫
জ়ারাঞ্জ, সাদার স্ট্রিট: সমটাম, ক্র্যানবেরি মিন্ট টিউলিপ, ক্লাসিক মিন্ট টিউলিপ, গাজ়পাচো, ভিশিসয়াজ়, সেসমি চিকেন স্যালাড, ম্যাঙ্গো মিন্ট টিউলিপ
ফোন: ২২৪৯০৩৬৯, ২২৪৯০৩৭০
জয়শ্রী গঙ্গোপাধ্যায়: চকো চিকু স্মুদি, খট্টি মিঠি তিখা রাইস
ফোন: ৯৮৩০৩০৬৩৬০
দেবারতি রায়: কোল্ড সোবা পিনাট ন্যুডল, চিলড ওরিয়েন্টাল শ্রিম্প পাস্তা, কোল্ড থাই পাস্তা, **ফোন:** ৯৪৩৩৬১০৩৮৩
চৈতি চৌধুরি: চিকেন ম্যাঙ্গো রাইস, চিলড মরোক্কান টোম্যাটো স্যুপ, কোল্ড সেসমি ন্যুডল, কোল্ড অ্যাপেল স্যুপ, চিলড চিকেন পাস্তা স্যালাড
ফোন: ৯১৬৩৬৬৪২৯৯
মৌমিতা সাধুখাঁ: পেনে রোমিও, চটপটা মশলা চিলড পাস্তা, স্পাইসি প্রন রাইস, পনির বল, চিকেন ক্লাব স্যান্ডউইচ, আখরোট আমন্ড স্যুপ, **ফোন:** ৮০১৩৬৭৯১৭১

বাসন: সিয়েনা, **ফোন:** ৪০০০২৮২৮

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



স্পাইসি প্রন রাইস

আপনার পছন্দের
item
ব্যাগপ্যাক, জুতো, নাইটক্রিম কিংবা হেয়ার অয়েল — প্রয়োজনীয় নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲ ফাস্টট্র্যাক নিয়ে এল নতুন রূপে ব্যাগপ্যাকের এক অভিনব সম্ভার, যা আপনার বেড়াতে যাওয়ার আনন্দ আরও দ্বিগুণ করে তুলবে। ব্যাগগুলো একদিকে যেমন স্টাইলিশ তেমনই টেকসই। শুধু তাই নয়, এর স্টোরিং ক্যাপাসিটিও অনেক। এগুলো একাধিক নজরকাড়া ডিজ়াইন ও রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ১১৯৫ টাকা থেকে ৪৩৯৫ টাকা পর্যন্ত।



হিমালয়া নিয়ে এল হিমালয়া পিউরিফাইং নিম স্ক্রাব। নিম ও অ্যাপ্রিকটের প্রাকৃতিক গুণসমৃদ্ধ এই স্ক্রাবার ত্বকের মৃত কোষ দূর করে ত্বককে করে তোলে আরও উজ্জ্বল। অ্যাকনে ও ব্ল্যাক হেডসের সমস্যাকেও দূরে রাখে। ত্বকের গভীরে ঢুকে পুষ্টি যোগায় ও হাইড্রেট করে। ১০০ গ্রামের দাম ১১৫ টাকা।



▲মহিলাদের পায়ের আরামের জন্য রিবক নিয়ে এল স্কাইস্কেপ ফুটওয়্যারের অভিনব কালেকশন। এগুলো ওজনে হালকা ও পরেও খুব আরাম। বিশেষ করে সোলগুলো অত্যধিক নরম। জুতোগুলো একাধিক আকর্ষণীয় রঙ ও ডিজ়াইনে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৫৯৯৯ টাকা।



▲ লরিয়াল প্যারিস নিয়ে এল হোয়াইট পারফেক্ট ফেয়ারনেস রিভিলিং সুদিং নাইট ক্রিম। ভিটামিন ই সমৃদ্ধ এই ক্রিম ক্ষতিকারক ফ্রি র‍্যাডিক্যালের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলে ত্বকের জেল্লা বাড়ায়। দাম ৬৫০ টাকা।

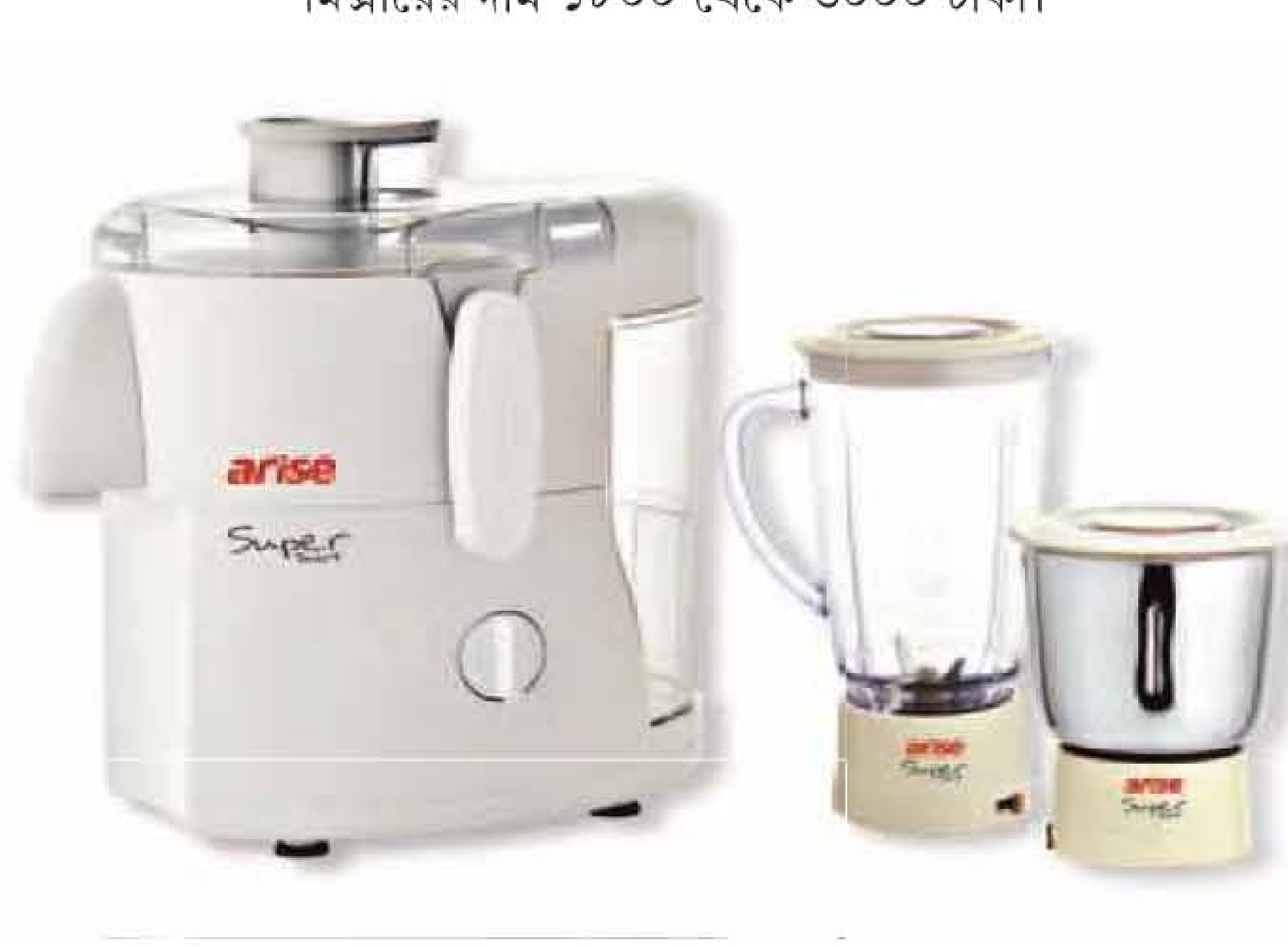
▼ অ্যারাইজ় নিয়ে এল মিক্সারের এক অভিনব রেঞ্জ। এটি আটটি মডেলে পাওয়া যাচ্ছে। এর বিশেষত্ব— শকফ্রুভ বডি, শক্তিশালী মোটর ও আরও অনেক কিছু। বিনামূল্যে পাবেন তিনটি ভিন্ন সাইজ়ের জার। সঙ্গে পাচ্ছেন দু'বছরের ওয়্যারান্টি। মিক্সারের দাম ১৮০০ থেকে ৩০০০ টাকা।



▲ আপনার চুলকে আরও সুন্দর করে তুলতে ইমামি নিয়ে এল আমন্ড, জোজোবা, অলিভ, আমলকী সমৃদ্ধ সেভেন অয়েল ইন ওয়ান ড্যামেজ কন্ট্রোল হেয়ার অয়েল। ৫০ মিলি ও ১০০ মিলি তেলের দাম যথাক্রমে ২৮ টাকা ও ৫৫ টাকা।



▲ ভেসলিন নিয়ে এল হেলদি হোয়াইট লাইটনিং লোশন, যা ত্বকের ভিতরে প্রবেশ করে ত্বককে করে তুলবে চারগুণ বেশি ফরসা। মিনারেল ও ভিটামিন বি থ্রি সমৃদ্ধ এই লোশন পিগমেন্টেশন কমায় ও টোনিং-এ সাহায্য করে। ১০০ মিলির দাম ৮৫ টাকা।





OSHEA HERBALS
hairfall
dandruff?
switch to
the bliss of nature
ফাইটোগেন
হেয়ার ভাইটালাইজার
যা আমলা, ভৃঙ্গরাজ, মঞ্জিষ্ঠা সমৃদ্ধ সর্বগুণ সম্পন্ন। এর নিয়মিত ব্যবহারে চুল পড়া কম হয়। খুশকি নাশ হয়, চুল হয় স্বাস্থ্যসম্মত, উজ্জ্বল ও ঘন। এই হেয়ার ভাইটালাইজারের নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়ায় কীটানু সংক্রমন হবার ভয় থাকে না, চুল অকালে পেকে যায় না। রুক্ষ ও শুষ্ক অস্বাস্থ্যকর চুলের জন্য একটি অভাবনীয় চিকিৎসা।
এটি সহায়ক:
• চুল পড়া কম করতে।
• চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে।
• দুর্বল চুলের যত্ন নিতে।
• খুশকি নাশ করতে।
• চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে।
• চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে।
• মজবুত ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুল তৈরি করতে।
ALSO AVAILABLE
ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল
CARE FOR YOUR HAIR
OSHEA HERBALS
PhytoGAIN
HAIR VITALIZER
ALL HAIR TYPES
An Ayurvedic Formulation
*Results may very from person to person
Common Hair Problems :
NORMAL HAIR
DAMAGED HAIR
SPLIT ENDS
DAMAGED HAIR SHAFT
SINGLE STRAND KNOT
FOR MEN & WOMEN
Natural and safe, No side-effects
HELPLINE : 98040 33333, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055, E-mail : care@osheaherbals.com Visit us at : www.osheaherbals.com.
TV PROGRAMME : CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm. ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am



বারো হাতের ক্যানভাসে ট্রাইবাল আর্ট। বাংলাদেশের তাঁতিদের বোনা নোয়েল সিল্কে ট্রাইবাল উইভ। ফ্যাশন ফিচারে ফিউশন ফ্লেভার।

ট্রাইবাল টেল

লাল, কালো, সাদার জমকালো কম্বিনেশন। কালো একরঙা জমিতে কালচে লাল চওড়া পাড়। সাদা আঁচলে নানা রঙের ওড়িশার প্রসিদ্ধ কোরাপুট বুনট।

জলপাই সবুজ
নোয়েল সিল্কের
শাড়ি। চন্দন রঙের
সরু পাড়। আঁচলে



অসমের বোরো
ট্রাইবাল উইভ। লাল,
কালো, হলুদে
আর্টিস্টিক প্যাটার্ন।

এবারও অসমের ট্রাইবাল বুনট, তবে মিরি। টারকয়াজ় একরঙা জমি। আঁচলে একই কালার প্যালেটের অন্য শেড। আঁচলের নীচের অংশে সূক্ষ্ম মিরি উইভ। কনট্রাস্টিং ব্লাউজ়ে দারুণ।




www.nazraanajewellery.com
Come on, you can't think of a gift and not think of diamonds.
Of course you are thinking of giving her diamonds. Of course you know how precious she is. The question is, do you know how precious that makes you?
The heart that gifts a diamond shines like a diamond.
Nazraana
THE DIAMOND GIFT
DIAMOND JEWELLERY WITH RARE SPARKLES FROM ₹100000 - ₹10000
Available at: Kolkata: Anjali Jewellers, B.C. Sen Jewellers, Indian Gem & Jewellery Creation, M.P. Jewellers, Manik Chand Jewellers & Sons Pvt. Ltd, Mahabir Danwar Jewellers, Senco Gold, Senco Jewellery Palace Abhusan Barasat: Anjali Jewellers, M.P. Jewellers Howrah: Anjali Jewellers, Indian Gem & Jewellery Creation, Senco Gold Agartala: M.P. Jewellers Durgapur: Indian Gem & Jewellery Creation Siliguri: Anjali Jewellers, Senco Gold Berhampore: Anjali Jewellers Bhubaneswar: Khimji Guwahati: L.Gopal & Sons Jewellers, Manik Chand & Sons (Jewellers), M.P. Jewellers, Manik Chand Jewels Jamshedpur: Kuldip Sons Jewellers Ranchi: Kuldip Sons Jewellers, Vrinda Jewellers



গাঢ় সবুজ একরঙা

নোয়েল সিল্কে

ইঁটরঙা সেল্ফ

স্ট্রাইপড পাড়।

আঁচলে হলুদ,

সবুজ, বেগুনি

সুতোয় ট্র্যাডিশনাল

নাগা উইভ।

মডেল: অন্তঃশীলা
মেক-আপ: নূর আলম (বাবাই)
ফোন: ৯১৬৩২৯৭৩৮৬
শাড়ি: সিল্ক মিটারস
ফোন: ৯৮৩১৭৮৮৯০১
ই-মেল: ninanandi1962@gmail.com
গয়না: করিশমা
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
ছবি: সোমনাথ রায়


Leggings... সব সময়... সব জায়গায়...
100+ COLOURS
পেশ করা হল আকর্ষণীয় মনোলোভা রঙে প্রীমিয়াম কটন LUX Lyra LEGGINGS যা
বাড়ায় আপনার পায়ের সৌন্দর্য আর গড়ে তোলে আপনার শরীরের গঠনকে আরো সুন্দর।
LUX Lyra LEGGINGS ব্যবহার করে অনুভব করুন কোমলতা ভরা আরামের স্পর্শ।
LUX®
Lyra
LEGGINGS
From the house of LUX
An ISO 9001:2008 Certified Company
Govt. Certified STAR EXPORT HOUSE
ASIA'S MOST PROMISING BRAND - 2013
MASTER BRAND 2013
www.luxinnerwear.com



সাদা, কমলা আর হলুদের দারুণ সমন্বয়। আসিমেট্রিক টপে গেম প্রিন্ট। ইউএসপি থ্রি ডি লেদার স্কেলস ও কাঁথার এম্বেলিশমেন্ট। সঙ্গে লিনেন শর্টস।

সামার ব্রাইট

ডিজ়াইনার অভিষেক দত্তর ওয়েস্টার্ন ওয়্যার।

ভাইব্র্যান্ট, কালারফুল, ব্রাইট। ডিজ়াইনের ইনোভেশন আর পারফেক্ট কালার কোঅর্ডিনেশনে ভিস্যুয়াল ডিলাইট।



কাট, কালার নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করতে ভালবাসি। আর লেদারের প্রতি আমার আকর্ষণ বরাবরই। মিক্স অ্যান্ড ম্যাচ করে নতুন স্টাইল ক্রিয়েট করাটাই আমার নেশা।



হলুদ প্রিন্টেড নিটেড জাম্পস্যুটে লাল নেটের ইয়ক। উপরে গ্রে গ্র্যাফিকাল অ্যাপ্লেকে।

মডেল: বিদিতা
মেক-আপ: নূর আলম (বাবাই)
ফোন: ৯১৬৩২৯৭৩৮৬
পোশাক: অভিষেক দত্ত
যোগাযোগ: ৯৮৩০৬৩৮৬৬৪
fashionabhishekmerch@gmail.com
ছবি: সোমনাথ রায়



ক্ল্যাসিক ওয়্যার

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।



তসরের লং ড্রেস

তসরের জহর কোট ও টিশার্ট

আমার বয়স ২৫ বছর। সামনে একটা ফ্যামিলি গেট টুগেদার আছে। গরমে সবাই সুতি, খাদির পোশাক পরে। কিন্তু আমার তেমন কোনও গর্জাস সুতির পোশাক নেই। যেহেতু ভেন্যুতে এসির সুবিধে আছে, তাই তসর বা সিল্ক পরতে অসুবিধে নেই। কীভাবে স্টাইলিং করতে পারি?

নবনীতা, ই-মেল মারফত

এসি যখন আছে তখন তসর বা সিল্ক পরতেই পারেন। তবে



Mother's Comfort

Comfortable Maternity Bras

The feeding bra has 'drop cups' with adjustable straps and broad hooks at the back for a snug fit. Two cleverly concealed side panels take care of your growing needs while you nurse your little one.

Crimping between breasts increases the V effect you essentially desire for wearing T shirts and low cut tops. The firm knit in the cups beneath substitutes for the under wire, ensuring that you shape up perfectly and confidently, with adequate support. Seamless inner cups bring in complete comfort, a secure fit and effortless breast-feeding sessions, making it the ultimate choice for you.

- ✓ Drop-cups for quick feeding
- ✓ Integrated inner cups
- ✓ Seamless stitch
- ✓ Extra 'lift' for perfect shape
- ✓ Added comfort
- ✓ Convenient unlocking system
- ✓ Easy feeding sessions



Smart opening system

BODYCARE
WOMEN INNERWEAR

Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd. D-30, Sector-63, Noida, U.P. - 201301 (India) Tel: 0120-4686400 (Fax): +91-120-4686401
Consumer Care No.: +91-120-4278669 E-mail: bodycare@bodycarecreations.com Website: www.bodycarecreations.com



সিল্কের চেয়ে আমি তসর বেশি পছন্দ করি। তসর নিজেই এত গর্জাস ফ্যাব্রিক যে আলাদা করে কোনও অ্যাকসেসরি লাগে না। ট্র্যাডিশনাল সাজতে চাইলে রঘুনাথপুর তসরের শাড়ি তো আছেই। সঙ্গে কায়দার ব্লাউজ় পরুন। আর ওয়েস্টার্ন পোশাকে স্বচ্ছন্দ হলে তসরের ড্রেস পরতে পারেন। তসরের স্মার্ট ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে জহর কোটও টিম আপ করতে পারেন। দারুণ লাগবে।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সৌরভ-সুজয়
ফোন: ৯৮৩৬৪৭৭৮৪২
শাড়ি: রেশম শিল্পী
ফোন: ৬৪৫০৪৬৭৭
ড্রেস, ট্রাউজ়ার্স, জহর কোট, সাদা শার্ট: কণিষ্ক
ফোন: ৬৬০৩৭১৪৮
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

তসরের শাড়ি


রামধনু
THE 'RAINBOW' COLLECTION
Gold jewellery
that mirrors your
true colours
Shyam Sundar Co.
Jewellers
Since 1960
125 Rashbehari Avenue (Near Triangular Park)
Kolkata 700 029. Telephone 2419 8824
21/2 Hariganga Basak Road, Agartala, Tripura
advertising@resourceindica.com

পার্কিংয়ের সঠিক নিয়ম মেনে চলুন



ব্যস্ত রাস্তায় গাড়ি পার্কিং করার সঠিক নিয়ম জানতে চান? বন্ধু জিনিস ধার নিয়ে ফেরত দেয় না? সমস্যার সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

কলকাতায় থাকি। নিজে নিয়মিত ড্রাইভ করি। ব্যস্ত শহরে গাড়ি পার্কিংয়ের এটিকেট সম্পর্কে কিছু পরামর্শ দিলে ভাল হয়।

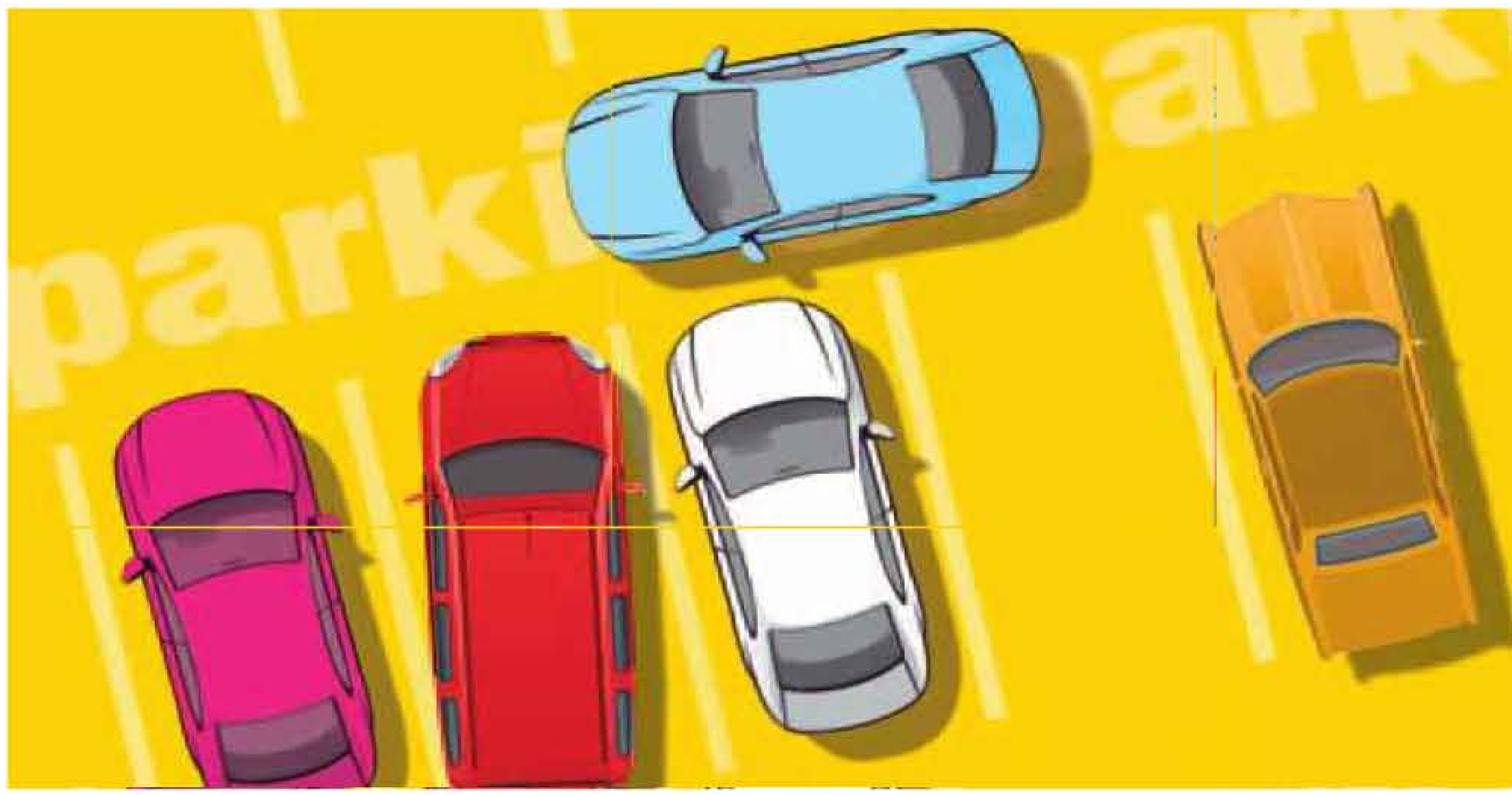
সম্প্রীতি শীল, কলকাতা

ব্যস্ত জীবনে আমরা সবসময়ই ছুটে চলেছি। রোজকার কাজ, মিটিং, অফিস, বাড়ি ফেরার তাড়া ইত্যাদিতে আমরা এতই ব্যস্ত থাকি যে কোথায় কীভাবে গাড়ি পার্কিং করাব, সে ব্যাপারে খুব একটা মাথা ঘামাই না। জেনে ভাল লাগছে, আপনি পার্কিংয়ের নিয়মকানুন মেনে চলতে ইচ্ছুক। পার্কিং লটেই গাড়ি রাখুন। দু'দিকেই কিছুটা জায়গা খালি রাখুন, যাতে গাড়ির দরজা খুলতে অসুবিধে না হয়। যদি রাস্তায় পার্কিং করান, তাহলেও কিছুটা জায়গা ছেড়ে দিন, যাতে অন্য গাড়ি সহজেই আসা-যাওয়া করতে পারে। কখনওই দু'টো গাড়ির জায়গা দখল করে থাকবেন না। সঠিকভাবে পার্কিং করলে অন্য গাড়ি বা মোটরসাইকেল রাখার সুবিধে হয়। বাজার এলাকায় বা পার্কিং গ্যারেজে যদি অন্য কোনও গাড়ি আগে বেরিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে, তাহলে পার্কিং সিগনাল অন করুন। এতে বাকিরা বুঝবে যে লাইনে আপনি আগে আছেন। বাকি গাড়ির সঙ্গে সমান্তরাল লাইনে পার্কিং করান। এতে গাড়ি বের করতে যেমন সুবিধে হবে, তেমনই বাকিরাও জানবেন যে ওই নির্দিষ্ট জায়গায় আপনি গাড়ি রেখেছেন। শেষে বলি, কলকাতার মতো ব্যস্ত শহরে প্রায় প্রতিটি পার্কিং লটেই পার্কিং অ্যাটেন্ডেন্ট আছেন। যদি আপনি একটি নির্দিষ্ট পার্কিংয়ের জায়গায় প্রায় রোজই গাড়ি রাখেন, তাহলে গাড়িকে নিউট্রাল মোডে রেখে অ্যাটেন্ডেন্টের হাতে ছেড়ে দিতে পারেন। তিনি সঠিকভাবে পার্কিং করিয়ে দেবেন। দুঃখের বিষয়, অনেকেই পার্কিংয়ের নিয়মের ব্যাপারে মাথা ঘামান না। যেখানে-সেখানে গাড়ি পার্কিং করিয়ে দেন। বড় শহরে পার্কিংয়ের নিয়মকানুন যদি সবাই মেনে চলেন, তাহলে অনেক সমস্যারই সমাধান হবে।

আমার এক বান্ধবী আছে যে প্রায়ই আমার থেকে নানা জিনিস ধার নেয়। রোজকার দরকারি জিনিস থেকে শুরু করে গিফট আইটেম—বিভিন্ন অজুহাতে জিনিস ধার নেওয়া ওর স্বভাব। কিন্তু ও কখনওই সেগুলো ফেরত দেয় না। আমি আবার কারওর থেকে কোনও কিছু চাইতে পারি না। কী করব?

শ্রদ্ধা সেন, কলকাতা

আপনাকে 'না' বলা শিখতে হবে। প্রয়োজনে বন্ধুদেরও 'না' বলতে হবে। এর পরেরবার যখন আপনার বন্ধু আপনার থেকে কোনও জিনিস চাইতে আসবেন, তখন তাঁকে খোলাখুলি বলুন যে তিনি আপনার খুব ভাল বন্ধু। তবে জিনিসপত্র ধার নেওয়া তাঁকে বন্ধ করতে হবে। তাঁকে বলুন যে যেহেতু আপনি তাঁর বন্ধুত্বকে খুব গুরুত্ব দেন, তাই আপনি তাঁকে কিছু জিনিস কেনার ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন। আর উনি যে জিনিসগুলো ধার নিয়েছেন, সেগুলো ফেরত চাইতে কুণ্ঠা বোধ করবেন না। কারণ ওগুলো আপনার নিজস্ব। যদি আপনার সততা কোনওভাবে বন্ধুত্ব নষ্ট করে দেয়, তাহলে বুঝতে হবে এই সম্পর্ক ধরে রাখা আপনার সাধ্যের বাইরে।



অ ফি সে প্র থ ম দি ন
বি শে ষ টি প স

- সঠিকভাবে ড্রেস আপ করুন। যে পোশাকে আপনি সবচেয়ে বেশি কমফর্টেবল, সেটাই পরুন। প্রথম দিন পোশাক নিয়ে কোনও পরীক্ষা-নিরীক্ষা না করাই ভাল। অ্যাকসেসরিজ় খুব বেশি পরবেন না।
- চেষ্টা করুন নিজের দায়িত্ব বুঝে নিতে। প্রয়োজনে সিনিয়রদের সঙ্গে আলোচনা করুন।
- প্রথম দিন অফিসে অযথা সময় নষ্ট করবেন না। এ সময়ে কাজের চাপ একটু কম থাকলেও ফোনে বা ইন্টারনেটে দীর্ঘক্ষণ কাটাবেন না। মনে রাখবেন, ফার্স্ট ইম্প্রেশন সমবসময়ই ভাল হওয়া বাঞ্ছনীয়।

অলংকরণ: অসীম হালদার
প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in



স্বামী যখন অলস

ঘরে-বাইরে সামলাতে আপনিও ক্লান্ত হন। আপনার স্বামীকে তা বোঝাবে কে! সামান্য বোঝাপড়াই সমস্যার সমাধান করতে পারে।

সকাল থেকে রাত কাজ করার পরে নিজেকে ঠিক দশভুজার মতো মনে হয়! বিয়ের আগে কি আর ভেবেছিলেন, আপনার সাধের স্বামীটি অফিসের বাইরে নিতান্তই অলস! বাড়ি ফিরে সোফায় হেলান দিয়ে টি.ভির রিমোট হাতে করেই কয়েক ঘণ্টা কেটে যায়। আর সংসারের সব দায়িত্ব একার কাঁধে তুলে নেওয়ার দায়িত্ব শুধু যেন আপনারই। আসলে, যে মানুষ স্বভাবে অলস, তাঁর স্বভাব তো আর রাতারাতি বদলে ফেলতে পারবেন না। তবে প্রথমে তাঁর সঙ্গে খোলাখুলি দায়িত্ব ভাগাভাগি নিয়ে কথা বলুন। বাড়ির বাইরের কাজে আপনি ও তিনি একই পরিশ্রম করেন। তাই, তিনি যেন আপনাকে সাহায্য করেন। অনেক ছেলেই অজুহাত দেয়, তাঁরা বাড়ির কাজকর্ম করতে পারে না। তাঁদেরকে বেছে বেছে কাজ দিন। যেমন, অফিসে যাওয়ার আগে বাচ্চার স্কুলের ব্যাগ গুছিয়ে দেওয়া, বাজার করা, ওয়ার্ড্রোব গুছিয়ে রাখা বা রাতে মশারি টাঙানো। যদি তিনি করতে অস্বীকার করেন, তাহলে আপনিও কয়েকদিন বিরতি দিন। দু'দিন ওয়ার্ড্রোব না গুছিয়ে দিলে স্বতঃপ্রবৃত্ত হয়েই তিনি কাজ করতে শুরু করবেন। আসলে, পরিবার একটা যৌথ দায়িত্ব। এই জিনিসটা দু'জনের রিয়েলাইজ় করা দরকার। মাঝেমধ্যে শরীর খারাপ বা ক্লান্তির অজুহাত দিতে পারেন। বলতে পারেন, সামনের মাসে অফিস ট্যুরে আপনাকে বাইরে যেতে হবে। তাই আগে থেকেই স্বামীকে দায়িত্ব বুঝিয়ে দিচ্ছেন, যাতে আপনার অনুপস্থিতিতে বাড়ির কাজকর্ম স্বাভাবিক থাকে। উনি যদি কোনও দায়িত্ব ঠিকমতো পালন করতে পারেন, তাহলে ওঁকে সারপ্রাইজ় গিফট দেওয়ার কথাও ভাবতে পারেন।

STAND UP COMEDIAN

ভারতে হাতে গোনা যে ক'জন মহিলা কমেডিয়ান আছেন, তিনি তাঁদের মধ্যে অন্যতম। দেশে-বিদেশে শো করেছেন পাঁচশো'রও বেশি। স্ট্যান্ড আপ কমেডিয়ান নীতি পালটার সঙ্গে ফোনে কথা বললেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

- আপনি 'মহিলা' বলে আলাদা—এরকম ভাববেন না মোটেও। আর লোকে কী ভাববে বা অন্যরা কী মন্তব্য করবে, এই ব্যাপারগুলো নিয়ে বেশি মাথা ঘামালেই মুশকিল! এই পেশায় সফল হতে গেলে পেশাদার মনোভাব যেমন জরুরি, তেমনই কাজের প্রতি ভালবাসা থাকাটাও জরুরি।
- যদি হাসতে ভালবাসেন, আর হাসাতে ভালবাসেন, তাহলে খোলস ছেড়ে বেরিয়ে আসুন। সফল হওয়ার এটাই মন্ত্র।



আমি বড় হয়েছি দিল্লিতে। আর্মি পরিবারে বেড়ে ওঠার ফলে সারা দেশ ঘুরে বেড়াতে হয়েছিল ছোটবেলাতেই। আমি মিশুকে ছিলাম। নতুন জায়গায় নতুন লোকজনের সঙ্গে আলাপ জমাতে বেশ ভাল লাগত। কমেডিকে পেশা হিসেবে নেওয়ার আগে আমি কিন্তু বেশ কয়েকবার কেরিয়ার বদল করেছি। শুরু করেছিলাম অ্যাডভার্টাইজিং দিয়ে। এরপরে টেলিভিশনে ছোটদের জন্য একটি বিখ্যাত শো লিখেছি। তারপর থেকে পাকাপাকিভাবে কমেডিয়ান হিসেবেই পারফর্ম করছি। কমেডিয়ান হিসেবে কেরিয়ারের শুরুটা কিন্তু 'অ্যাক্সিডেন্টাল' ছিল বলতে পারেন। বেশ কয়েক বছর আগে 'মকরি অ্যান্ড ব্র্যাড শো' ভারতে পারফর্ম করতে এলে আমি ভলান্টিয়ার হিসেবে কাজ করি। লাইভ শো-তে দর্শকদের চাহিদা অনুযায়ী অন-দ্য-স্পট কমেডি তৈরি করত ওরা। একটা রাউন্ড ছিল যেখানে দর্শকদের মধ্যে থেকে কয়েকজন ভলান্টিয়ারকে স্টেজে ডেকে নিয়ে কোনও সিচুয়েশন অভিনয় করে দেখাতে বলা হয়। দর্শকদের সামনে মাইক্রোফোন হাতে আমায় কিছু সাউন্ড এফেক্ট (যেমন, গাড়ির দরজা বন্ধ হওয়ার শব্দ ইত্যাদি) অভিনয় করে দেখাতে হত। দেখলাম, দর্শকরা সবাই হেসে গড়িয়ে পড়ছেন। সেই থেকেই শুরু। আমাকে বলা হয়েছিল, এ ধরনের শো-এর জন্য মহিলা ভলান্টিয়ার বিশেষ নেওয়া হয় না। মহিলারা অনেকেই এভাবে পারফর্ম করতে লজ্জা পান। আমি নিঃসন্দেহে ব্যতিক্রম ছিলাম। তবে ওইদিনের পর আমায় অনেকেই পরামর্শ দেন, দিল্লিতে কোনও অ্যামেচার কমেডি নাইট হলে আমি যেন স্ট্যান্ড আপ কমেডিয়ান হিসেবে পারফর্ম করি। এটা প্রায় সাড়ে চার বছর আগের ঘটনা। ছোটবেলা থেকেই আমার মধ্যে একটা হাসিখুশি সত্তা ছিল। শুরুর দিনগুলোতে আমার বাবা-মায়ের কিছুটা আপত্তি ছিল বই কী! প্রায় এক বছর কাজ করার পরে দিল্লির 'ইন্ডিয়া হ্যাবিটাট সেন্টার'-এর অনুষ্ঠানে বাবা-মা আমাকে প্রথমবার পারফর্ম করতে দেখেন। শোয়ের শেষে একজন দর্শক এসে আমাকে বলেন, 'ইউ মাস্ট বি মেকিং ইয়োর পেরেন্টস প্রাউড!' ওই কথা শোনার পরে আমার বাবা-মা আর বিশেষ আপত্তি করেন নি। শুরুর দিকে আমি যে কর্পোরেট শোগুলো করতাম, সেখানে অনেক বিধিনিষেধ ছিল। অনেকেই উপদেশ দিত, 'এটা কোরো না, ওটা কোরো না।' আসলে, কমেডি মানেই তো নির্ভেজাল হাসি। কিন্তু ওই শোগুলোতে সৃজনশীলতার সেই স্বাধীনতাটা পেতাম না। আর সুখের স্মৃতি তো অনেক আছে। একবার চেন্নাইতে পারফর্ম করতে গিয়েছিলাম। লোকের থেকে এত ভালবাসা পেয়েছিলাম যে মনে হয়েছিল দিল্লিতেই পারফর্ম করছি। বুঝেছিলাম, কমেডি স্থান-সংস্কৃতি-ভাষার বিভেদ মানে না। মুম্বই আর বেঙ্গালুরুতে পারফর্ম করতে তো আমি সবসময়ই ভালবাসি। সম্প্রতি কলকাতাতেও পারফর্ম করলাম। বলিউডে 'ও তেরি' সিনেমাটির স্ক্রিনপ্লে-ও আমার লেখা। কোনওদিন ভাবতেই পারিনি, সলমন খানের সামনে বসে গল্প শোনানোর সুযোগ পাব! সাড়ে চার বছরের কেরিয়ার চার-পাঁচশো শো তো করেই ফেলেছি। প্রতিটা শোয়ের আগেই প্রস্তুতি প্রয়োজন। প্রতিবারই নতুন অডিয়েন্সের সামনে নতুন কিছু দেখাবার সুযোগ। সেই সুযোগ সফলও হতে পারে, আবার নাও হতে পারে। প্রতিবারই নতুন কিছু ভাবতে হয়। নাহলে কেউ বলতেই পারেন, 'আরে, নীতি তো আগেও এই জোকসগুলোই বলেছে!' স্ক্রিপ্ট লেখার আগে দেখে নিই, কী ধরনের অডিয়েন্সের সামনে পারফর্ম করতে হবে। কর্পোরেট শো-তে অনেক 'সেফ' জোকস বলতে হয়, কোনও পাব-এ পারফর্ম করলে সেই চাপটা থাকে না। শোয়ের আগে আমি মনে মনে ভেবে নিই কী কী বলব। অনেক কর্পোরেট শো-তে দেখেছি, মহিলা বলে অনেকেই আমার যোগ্যতার ব্যাপারে সন্দেহ প্রকাশ করেছেন। বাবা-মা নিরাপত্তার কথাও ভাবতেন। তবে, দিল্লি সত্যিই আমাকে অবাক করেছে। দিল্লিবাসীদের মানসিকতা সম্পর্কে যা ধারণা রয়েছে, তা কিন্তু মিথ্যে প্রমাণ করে দিয়েছেন ওঁরা, অন্তত আমার শোগুলোতে।



যোগাযোগ:
garfieldpalta@gmail.com



মেঝে পরিষ্কার রাখুন

আপনার সাধের বাড়ির মেঝে পরিষ্কার রাখতে প্রয়োজন একটু যত্নের। কীভাবে ঝকঝকে থাকবে আপনার ঘরের মেঝে? হাইজিনই বা মেনটেন করবেন কী করে? রইল সহজ গাইডলাইন।

প্রতিদিন ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে মেঝে পরিষ্কার করুন। তারপর ভিজে নরম কাপড় বা মপ দিয়ে মুছে নিন। মোছার সময় অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল লিক্যুইড দিন। মশা, মাছি, আরশোলার উপদ্রব কমবে। সাদা মার্বেলের মেঝে ঝকঝকে রাখতে তারপিন তেলে সামান্য নুন মিশিয়ে মুছে নিন। সাদা রং আবার স্বমহিমায় ফিরে আসবে। একভাগ সাদা ভিনিগারের সঙ্গে দু'ভাগ জল মিশিয়ে স্প্রে বোতলে ভরে রাখুন। মার্বেলের মেঝেতে চা- কফি দাগ তুলতে অব্যর্থ। টাইলসের মেঝের দাগ তোলার জন্য গরম জলে নুন গুলে মুছে নিন, দেখুন কী রকম ঝকঝক করবে। কাঠের মেঝের উপর দাগ তুলতে জলে বেকিং সোডা মিশিয়ে, নরম কাপড় দিয়ে মুছে নিন। কাঠের মেঝে পরিষ্কার করার জন্য ক্লেনজ়ার (অ্যামোনিয়া ফ্রি) দিয়ে মুছে নিন। বাথরুমের মেঝে বেশিক্ষণ ভিজে থাকলে, জীবাণু জন্মায়, তাই বাথরুম ব্যবহার করার পর একবার শুকনো করে মুছে নিন। সবচেয়ে ভাল হয় বাথরুমে একটা লম্বা হাতলওয়ালা মপ রেখে দিলে, যাতে ব্যবহার করার পর সবাই একবার করে মেঝে শুকনো করে মুছে দিতে পারে।

মডেল: অন্বেষা, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২, **পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন:৩৯৮৪৮৪০০, **লোকেশন:** দ্য স্ট্যাডেল
ফোন: ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী

রোদে



ত্বকের সুরক্ষায়

গরম মানেই কাঠফাটা রোদ। সঙ্গে সানট্যান, সানবার্নের মতো হাজারও সমস্যা। রোদে ত্বককে এ ধরনের সমস্যার হাত থেকে রক্ষা করতে সানস্ক্রিন অপরিহার্য। সঙ্গে রইল সানস্ক্রিনের সুফল পেতে প্রয়োজনীয় গাইডলাইন।

বাইরে তাপমাত্রা ক্রমশ বাড়ছে। সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে ত্বকের নানা সমস্যাও। আর সূর্যের যা তেজ, তাতে রোদে পুড়ে সাময়িক শ্যামবর্ণ হয়ে যেতেই বা কতক্ষণ! সানবার্ন, পিগমেন্টেশন তো উপরি পাওনা। এইসময় একদিকে যেমন প্রচন্ড গরম তেমনই অন্যদিকে বাতাসে আদ্রর্তাও বেশি থাকে। ফলস্বরূপ এই সময় ঘাম ও অয়েল সিক্রেশন বেশি হয়। যার ফলে র‍্যাশ, ব্রণ, অ্যাকনের মতো আরও হাজারও সমস্যা দেখা দেয়। তবে ত্বককে তো আর এমনি এমনি রোদের বশবর্তী হয়ে যেতে দেওয়া যায় না। তাই, গরমকালের এই সমস্যার হাত থেকে মুক্তি পেতে হাতের কাছেই রাখুন সানস্ক্রিন। সানট্যান, সানবার্নের মতো হাজারও একটা সমস্যা নিয়ন্ত্রণে থাকবে অনেকটাই।

সানস্ক্রিন জরুরি কেন

আলট্রাভায়োলেট রশ্মি দু'প্রকারের— আলট্রাভায়োলেট এ (ইউভিএ) ও আলট্রাভয়োলেট বি (ইউভিবি)। সূর্যের ক্ষতিকর ইউভি রশ্মির প্রভাবে ত্বকে সানট্যান, সানবার্ন, ডার্ক প্যাচ, র‍্যাশসহ আরও হাজারও একটা সমস্যা দেখা দেয়। শুধু তাই নয়, এই রশ্মির প্রভাবে এমনকি স্কিন ক্যান্সারেরও সম্ভাবনা থেকে যায়। আমাদের ত্বকে মেলানিন নামে এক ধরনের স্কিন পিগমেন্ট রয়েছে। মেলানিন সূর্যের ক্ষতিকর ইউভি রশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করে। ইউভি রশ্মির প্রভাবে মেলানিন ত্বকের উপরের সারফেসে উঠে আসে। মেলানিন গাঢ় রঙের হওয়ায় ত্বকের রংও কালো হয়ে যায়। ইউভি রশ্মি ত্বকের গভীরে প্রবেশ করে কোলাজেনের ক্ষতি করে। কোলাজেন ক্ষতিগ্রস্ত হলে ত্বকের টানভাবও ক্রমশ নষ্ট হয়ে যায়। ফলে বলিরেখার সমস্যা বহুগুণ বেড়ে যায়। এই সব সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে প্রয়োজন সানস্ক্রিন। সানস্ক্রিন সূর্যের ইউভি রশ্মির হাত থেকে রক্ষা করে ফলে সানট্যান, সানবার্ন, র‍্যাশের মতো সমস্যা দূরে থাকে। তাই সারাবছর বিশেষ করে গরমকালে রোদ থেকে ত্বককে রক্ষা করতে অবশ্যই সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।



সানস্ক্রিন কেনার আগে

সানস্ক্রিন কেনার আগে বোতলের গায়ে লেখা উপকরণগুলো ভাল করে দেখে নিন। এসপিএফ ও পি এ উপাদানসমৃদ্ধ সানস্ক্রিন কিনুন। এসপিএফ কথার অর্থ হল সান প্রটেকশন ফ্যাক্টর। এই এসপিএফ সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন সূর্যের ক্ষতিকর ইউভি বি রশ্মির হাত থেকে ত্বককে রক্ষা করে। এসপিএফের নম্বর যত বেশি হয়, ইউভি বি রশ্মির হাত থেকে ত্বককে তত বেশি সময় ধরে সুরক্ষা দেয়। আর ইউভি এ রশ্মির হাত থেকে রক্ষা করতে প্রয়োজন পিএ সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন। দিনে কতটা সময় রোদে থাকেন তার উপর নির্ভর করে এসপিএফ ও পিএ উপাদান সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন কিনুন। যাঁরা দীর্ঘক্ষণ রোদে বাইরে থাকেন তাঁরা উচ্চ এসপিএফ (এসপিএফ ২০, ৪০, ৫০) সমৃদ্ধ সানস্কিন কিনুন। এখন তো আবার এসপিএফ ৭০ ও ৯০ সমৃদ্ধ সানস্ক্রিনও কিনতে পাওয়া যায়। আর পিএ লেখার পাশে থাকা '+' চিহ্নগুলো এর মাত্রা বোঝায়। রোদের হাত থেকে ত্বককে রক্ষা করতে পিএ+, পি এ ++ বা পিএ +++সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন কিনুন। যে কোনও বড় কসমেটিক্সের দোকানেই এক্সপার্টরা থাকেন, প্রয়োজনে সানস্ক্রিন কেনার আগে তাঁদের সাহায্য নিতে পারেন।

ত্বকের ধরন অনুযায়ী সানস্ক্রিন

ত্বকের ধরন অনুযায়ী সানস্ক্রিন কেনাটা কিন্তু খুব জরুরি। কারণ, সকলের ত্বক তো একই প্রকৃতির হয় না। আর ত্বকের প্রকৃতি অনুযায়ী চাহিদাও কিন্তু আলাদা আলাদা। তৈলাক্ত, শুষ্ক বা স্বাভাবিক— সবরকম ত্বকের জন্যই

আলাদা আলাদা সানস্ক্রিন কিনতে পাওয়া যায়। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য অয়েল ফ্রি সানস্ক্রিন আদর্শ। জেলবেস সানস্ক্রিনও লাগাতে পারেন। শুষ্ক ত্বকে ক্রিমযুক্ত সানস্ক্রিন লাগান। রোদ থেকে ত্বককে সুরক্ষা দেওয়ার পাশাপাশি ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যালেন্সও বজায় থাকবে। স্বাভাবিক থেকে তৈলাক্ত ত্বকের জন্য আদর্শ সানস্ক্রিন লোশন।

সানস্ক্রিন ব্যবহার করবেন কীভাবে

সানস্ক্রিন লাগানো সময় কয়েকটা কথা মাথায় রাখবেন। মুখের সঙ্গে সঙ্গে গলা, ঘাড়, পিঠ, হাত ও শরীরের এক্সপোজ়ড অংশে সানস্ক্রিন লাগান। রোদে বেরোনার অন্তত ২০ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লাগান। ত্বক বেশি সেনসিটিভ হলে বা সানবার্ন বেশি হলে উচ্চএসপিএফসমৃদ্ধ সানস্ক্রিন লাগান। ইচ্ছে হলে, ওয়াটারপ্রুফ সানস্ক্রিনও ব্যবহার করতে পারেন। তবে একটা কথা মাথায় রাখবেন, কোনও সানস্ক্রিনই কিন্তু সারাদিন ত্বককে সুরক্ষা দিতে পারে না। তাই দীর্ঘসময় রোদে বাইরে থাকলে দু'-ঘণ্টা অন্তর অন্তর সানস্ক্রিন লাগান। মেঘলা দিনেও সানস্ক্রিন ব্যবহার করবেন। শুধুমাত্র বাইরে বেরলেই সানস্ক্রিন লাগানো প্রয়োজন নয়, এমনকি যাঁরা বাড়িতে থাকেন বা কম্পিউটারে কাজ করেন তাঁদের জন্যও কিন্তু সানস্ক্রিন মাস্ট।

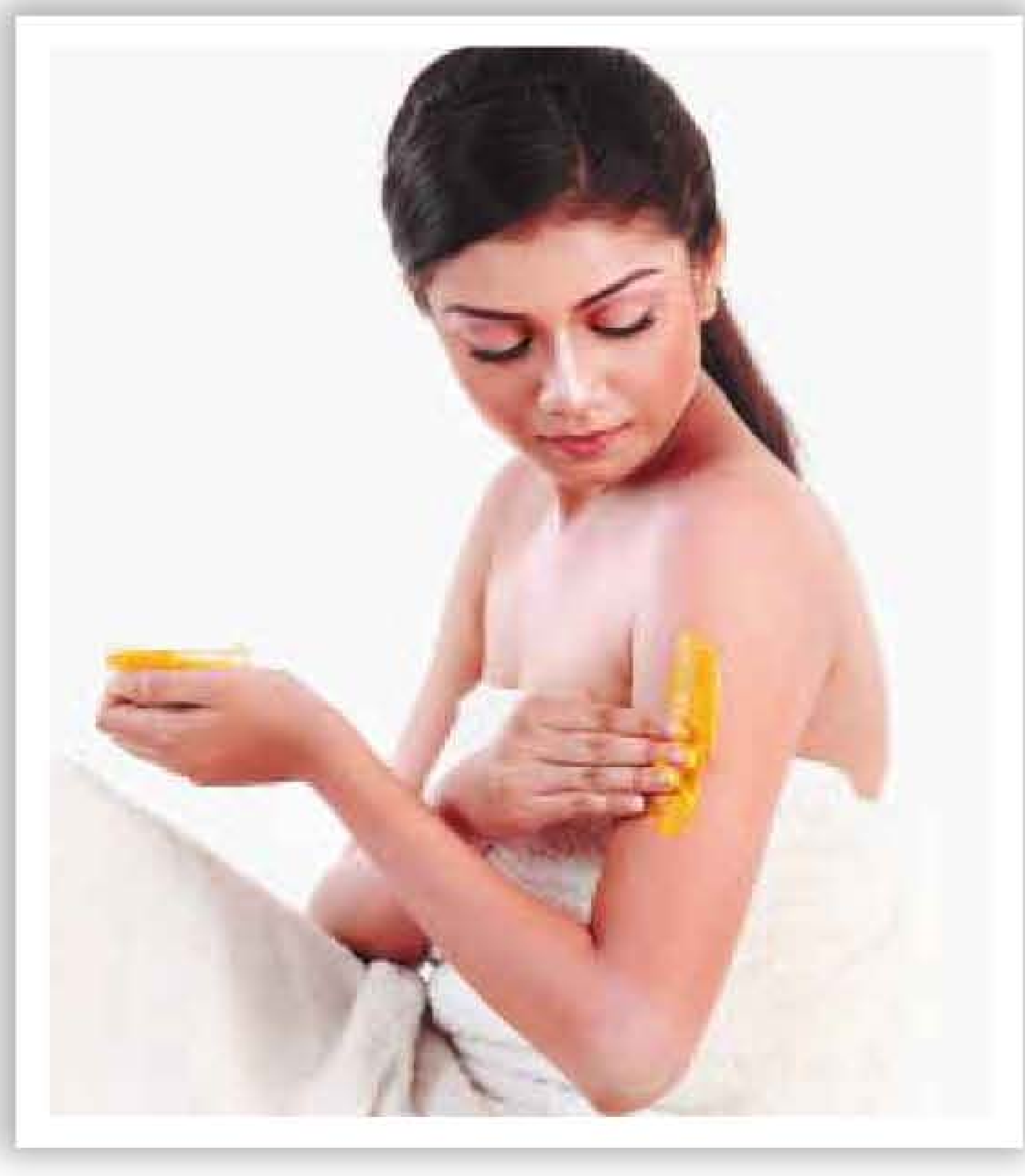
গরমে সানট্যান থেকে রক্ষা পেতে সবসময় সুতির ফুলস্লিভড জামা পরতে চেষ্টা করুন। সিন্থেটিক পোশাক যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন।

সানট্যান ও সানবার্নের সমস্যায়

সানট্যানের সমস্যা থেকে রক্ষা পেতে কয়েকটা ঘরোয়া উপায় ট্রাই করে দেখতে পারেন। স্নানের আগে টক দই ও কাঁচা হলুদবাটা মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে মুখে, হাতে ও শরীরের অন্যান্য এক্সপোজ়ড অংশে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে স্নান করে নিন। নিয়মিত মাখলে সানট্যানের সমস্যা কমে যাবে। শসা থেঁতো করে টোম্যাটোর রস ও লেবুর রস মিশিয়ে কালো দাগের উপর লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। ত্বকের কালোদাগ দূর হয়ে যাবে। ঠান্ডা দুধে তুলো ভিজিয়ে প্রতিদিন সানবার্নের উপর লাগান। নিয়মিত ব্যবহারে ত্বকের জেল্লাও বাড়বে। সানবার্ন সারাতে তিলের তেলও খুবই উপকারী। একমুঠো তিল গুঁড়ো করে আধকাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন। দু'ঘণ্টা পর জল ছেঁকে নিন। মুখ ধোওয়ার জন্য প্রতিদিন এই জল ব্যবহার করুন। উপকার পাবেন।



১ সানট্যান কমাতে মুখে, গলায় ও ঘাড়ে টোম্যাটোর রস লাগান। উপকার পাবেন।



২ সানট্যান দূর করতে কাঁচা হলুদবাটা ও টক দই একসঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে লাগান।

এই গরমে দুপুর ১২টা থেকে ৩ টে পর্যন্ত কড়া রোদ এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। একান্ত প্রয়োজন ছাড়া আউটডোর অ্যাক্টিভিটি যতটা সম্ভব কম করুন। বাইরে বেরোলে অবশ্যই ছাতা ও সানগ্লাস ব্যবহার করুন।



মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সৌরভ-সুজয়, **ফোন:** ৯৮৩৬৪৭৭৮৪২
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

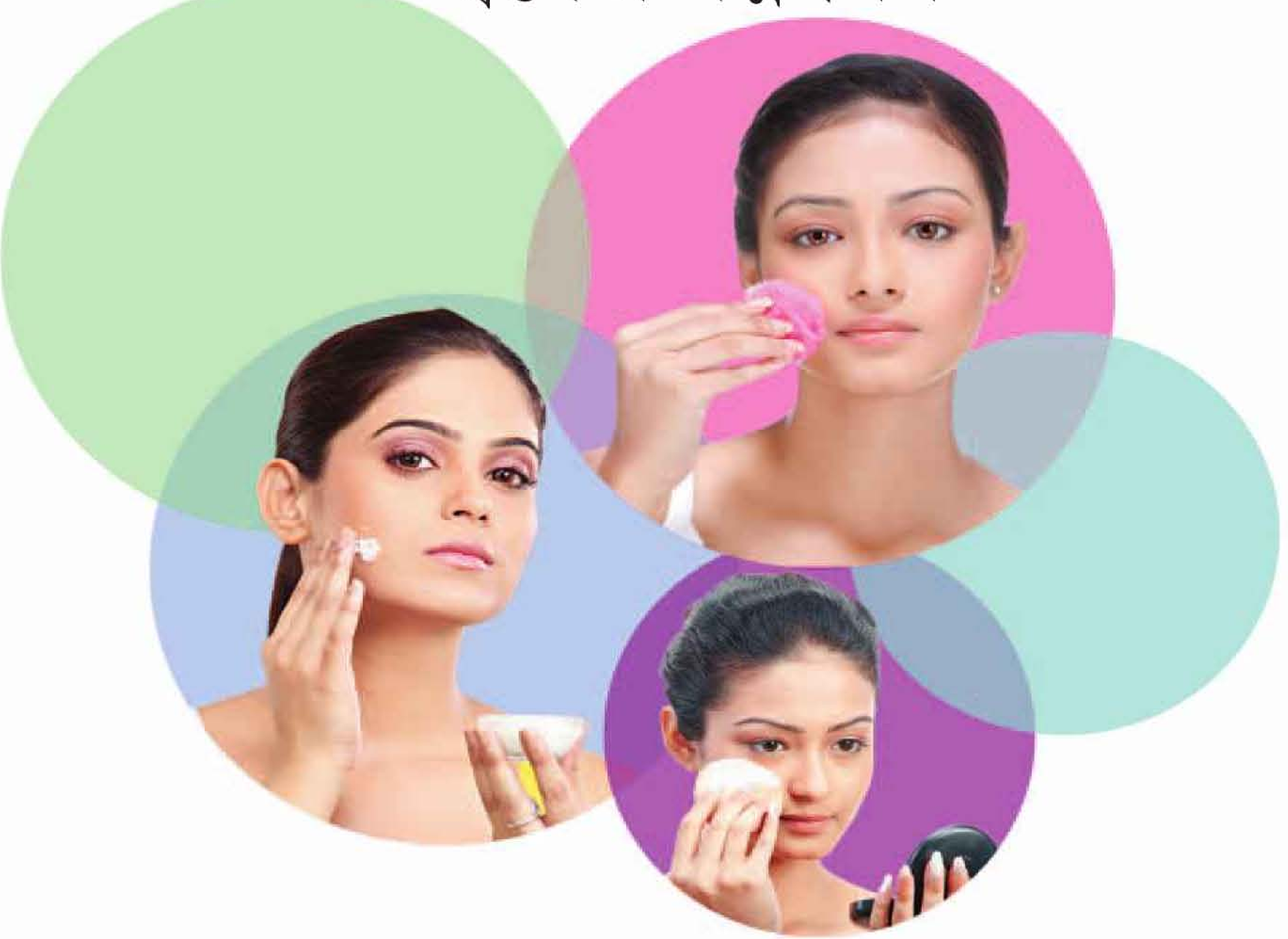


বিশ্বের সর্বপ্রথম*
ড্যামেজ কন্ট্রোল হেয়ার অয়েল
সাতটি তেল আর সাতটি হার্বাল ঔষধ কমপ্লেক্সের শক্তির সাথে
ড্যামেজ রিপেয়ারের জন্য শুধুমাত্র একটি তেলই যথেষ্ট নয়
শুধু একটিমাত্র তেল চুলের হারিয়ে যাওয়া প্রোটিন আর ভিটামিন ফিরিয়ে আনতে পারে না ফলে চুল হয়ে যায় ড্যামেজড্.
আপনার চাই আন্তর্জাতিক আর ভারতীয় হেয়ার এক্সপার্টদের দ্বারা নির্মিত Emami 7 Oils in One.
শুধুমাত্র এই সাতটি তেল প্রোটিন ও ভিটামিন ফিরিয়ে আনে আর সবরকমের ড্যামেজ রিপেয়ার করে. সাতটি তেলের সাথে বাছাই করা ঔষধি, যেমন ব্রাহ্মী, আর্ণিকা, ভৃঙ্গরাজ, লতা কস্তুরি ইত্যাদির গুণে আপনার চুল হয়ে ওঠে ঢেউ খেলানো, প্রাণবন্ত ও ড্যামেজ ফ্রি.
NEW
emami*
7 OILS™ IN ONE
Damage Control Hair Oil™
emami*
7 OILS™ IN ONE
Damage Control Hair Oil™
PRO VM COMPLEX™
The Ultimate Hair Perfector™
with oils of Almond, Argan, Jojoba, Amla, Walnut, Olive, Coconut
Non Sticky
*সাতটি তেল আর সাত হার্বাল ঔষধের সাথে
৭ বেনিফিট
লম্বা
ঘন
মজবুত
কোমল
শাইনী
মসৃণ
হেয়ারফল কন্ট্রোল
বাদাম তেল
জোজোবা তেল
আর্গন তেল
অলিভ তেল
আখরোট তেল
আমলা তেল
নারকেল তেল



চোখের তলায় ডার্ক সার্কলই হোক কিংবা গরমে ত্বক লালচে হয়ে যাওয়া। সঠিক রূপচর্চায় সম্ভব ত্বকের এরকম হাজারও সমস্যার সমাধান। কীভাবে? জানাচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

ত্বকের যত্ন নিন



■ **আমার বয়স ২৪ বছর। গরমে রোদে বাইরে বেরলেই আমার ত্বক লালচে হয়ে যায়। কেন এরকম হয়? দয়া করে কিছু সমাধান বলুন।**

অন্বেষা চক্রবর্তী, চন্দননগর

আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে রোদ থেকেই আপনার ত্বকে এই সমস্যা দেখা দিয়েছে। তাই আপনার সবার প্রথম কাজ রোদ থেকে ত্বককে রক্ষা করা। দিনেরবেলা রোদে বাইরে বেরনোর আগে উচ্চ এসপিএফযুক্ত (এসপিএফ ৩০ বা ৪০) সানস্ক্রিন লাগিয়ে বেরন। মুখের পাশাপাশি গলায়, ঘাড় ও শরীরের এক্সপোজ়ড অংশে অবশ্যই সানস্ক্রিন লাগাবেন। বাইরে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লাগাবেন। আর আপনাকে যদি দীর্ঘক্ষণ রোদে থাকতে হয়, তাহলে আপনাকে একাধিকবার সানস্ক্রিন লাগাতে হতে পারে।

■ **আমার বয়স ২৫ বছর। আমার ত্বক তৈলাক্ত। গায়ের রং শ্যামলা। গরমকালে আমার ত্বক নির্জীব দেখায়। শুধু তাই নয়, মেক-আপ করার কিছুক্ষণ পরেই মুখে খুব ঘাম হয়। প্লিজ় কিছু উপায় বলুন।**

তনুশ্রী নস্কর, দুর্গাপুর

অনেকসময়, বিশেষ করে গরমকালে তৈলাক্ত ত্বকে মেক-আপ করার কিছুক্ষণ পরেই ঘেঁটে যায়। তবে সঠিক উপায়ে মেক-আপ করলে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। আপনাকে আমি বলব সপ্তাহে দু' থেকে





KEYA SETH'S AROMATHERAPY®

GLORIOUS 12 years

গন্ধচিকিৎসার মাধ্যমে সৌন্দর্য বিকাশের স্বপ্ন নিয়ে আমাদের **প্রথম** পা ফেলা। তারপর থেকেই **অদ্বিতীয়** হয়ে ওঠার যাত্রা শুরু। তথাকথিত **তৃতীয়** বিশ্বের দেশেও যে আন্তর্জাতিক মানের ট্রীটমেন্ট কসমেটিক প্রস্তুত করা সম্ভব সে ধারণা **চার**দিকে ছড়িয়ে পড়তে সময় নিয়েছে সামান্যই। তাই লাখো মানুষ কেন আমাদের অ্যারোমাথেরাপির প্রশংসায় **পঞ্চ**মুখ তা বুঝতে বোধহয় কোন **ষষ্ঠ** ইন্দ্রিয়ের প্রয়োজন নেই।

সাত পাকের বাঁধনে নবজীবনের সূচনা হোক বা সাবেকি **আট**পৌঢ়ে সাজে মহোৎসবের উদযাপন, আপনার রূপ লাবণ্যের রূপকথাকে প্রতিদিন উজ্জ্বল করে তুলেছি আমরাই। একবার **নয়**, বছরের পর বছর জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মান আমাদের দায়িত্ব বাড়িয়ে দিয়েছে বহুগুণ। তাই **দশে**র কল্যাণেও সহমর্মিতার হাত বাড়িয়ে দিতে পিছপা হইনি। **একাদশ** অতিক্রম করে **বারো** বছরে পা রাখার মাঝে আমাদের এই বারমাস্যা তাই শুধুই আপনাদের ভালোবাসা অর্জনের গর্বে গৌরবান্বিত।



“বারো বছরে বদলেছে অনেক কিছুই। বদলায়নি শুধু নিরন্তর সাফল্য ধরে রাখার সংকল্পটুকু।”





এবার কেয়া শেঠের যেকোনও প্রোডাক্টের ব্যবহারবিধির ভিডিও দেখতে ও ঘরে বসেই প্রোডাক্ট পেতে লগ অন করুন:
www.keyaseth.in ✆ 033 4060 5050/17/18/19 | E-mail help@keyaseth.in

তিনবার ফেশিয়াল স্ক্রাব ব্যবহার করুন। যে কোনও ভাল কসমেটিক্সের দোকানেই আপনি স্ক্রাবার কিনতে পাবেন। ফেশিয়াল স্ক্রাব ত্বকের মৃতকোষ ঝরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে। ফলে ত্বক আরও উজ্জ্বল দেখায়। গরমে রোজ মুখ ধোওয়ার পর তুলোয় ঠান্ডা গোলাপ জল নিয়ে ভাল করে মুখ ও গলা মুছে নিন। এটি স্কিন টোনিং-এর কাজ করবে। আপনার যেহেতু তৈলাক্ত ত্বক তাই মেক-আপ শুরু করার আগে প্রথমে ভাল করে মুখ ধুয়ে নিন। তারপর তুলোয় অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন নিয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। এতে ঘাম কম হবে। ফলে মেক-আপ সহজে ঘেঁটে যাবে না। গরমে ফাউন্ডেশন এড়িয়ে চললেই ভাল। আর ফাউন্ডেশন যদি লাগান তাহলে অবশ্যই ওয়াটারবেস ফাউন্ডেশন ব্যবহার করবেন। ফাউন্ডেশন লাগাবার সময় ফাউন্ডেশনের সঙ্গে একফোঁটা জল মিশিয়ে নেবেন। মুখের সঙ্গে সঙ্গে গলাতেও ফাউন্ডেশন লাগিয়ে নিন। এরপর ভিজে স্পাঞ্জ দিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। আপওয়ার্ড ও আউটওয়ার্ড স্ট্রোকে ব্লেন্ড করুন। কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে মুখে, নাকের দু'পাশে ও গলায় (বিশেষত তৈলাক্ত অংশগুলোতে) ফেস পাউডার লাগিয়ে নিন। এতে মেক-আপ মুখে ভাল করে সেট হবে ও অনেকক্ষণ ভাল থাকবে। ফেস পাউডারের বদলে কমপ্যাক্টও ব্যবহার করতে পারেন।

■ আমার বয়স ৩২ বছর। আমার ডার্ক সার্কেলের সমস্যা আছে। চোখ দু'টো সবসময়ই খুব টায়ার্ড দেখায়। প্লিজ় কিছু সাজেস্ট করুন।

সুহাসিনী সাহা, সোদপুর

নানা কারণেই ডার্কসার্কেলের সমস্যা দেখা দিতে পারে। অনেক সময় অপুষ্টি, স্ট্রেস, অপর্যাপ্ত ঘুম বা বংশগত কারণেও ডার্ক সার্কেলের সমস্যা দেখা দেয়। তাই বাইরে থেকে তো পরিচর্যা করবেনই, পাশাপাশি আপনাকে বলব এই জাতীয় কোনও সমস্যা আপনার হচ্ছে কি না তা প্রথমেই দেখে নিন। ডার্ক সার্কেলের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আপনাকে একটা ঘরোয়া উপায় বলে দিচ্ছি। ট্রাই করে দেখতে পারেন। প্রতিদিন অনামিকাতে অল্প পরিমাণ আমন্ড অয়েল নিয়ে প্রতিটি চোখের চারপাশে হালকা হাতে এক মিনিট মাসাজ করুন। তবে মাসাজ করার সময় শুধুমাত্র একদিকেই মাসাজ করবেন। ১৫ মিনিট পর ভিজে তুলো দিয়ে হালকা করে মুছে নিন। এর পাশাপাশি আরও একটা ঘরোয়া টোটকা ট্রাই করে দেখতে পারেন। শসা ও আলুর রস সমান পরিমাণে মিশিয়ে নিন। নিয়মিত চোখের তলায় লাগান। দিনের যে কোনও সময়ে লাগাতে পারেন। চোখ বন্ধ করে কিছুক্ষণ রিল্যাক্স করুন। ২০ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত লাগালে আশা করি, উপকার পারেন।

■ আমার বয়স ৩০ বছর। আমার তৈলাক্ত ত্বক। গত দু'বছর ধরে আমি পিগমেন্টেশনের সমস্যায় ভুগছি। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী আমি অনেক ওষুধ খেয়েছি কিন্তু কোনও উপকার পাইনি। কোনও ঘরোয়া উপায় জানালে খুব উপকৃত হব।

অপর্ণা বসু, তারাতলা

পিগমেন্টেশনের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে দু'টেবল-চামচ টক দইয়ের সঙ্গে সামান্য আমন্ডগুঁড়ো মিশিয়ে ফেস প্যাক বানিয়ে নিন। প্রতিদিন প্যাকটা মুখে লাগান। ১০ মিনিট অপেক্ষা করে হালকা হাতে কিছুক্ষণ ঘষে (বিশেষত ডার্ক স্পটগুলোতে) জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। এরসঙ্গে সঙ্গে সপ্তাহে দু'দিন ফেসমাস্কও লাগাতে পারেন। পাকা পেঁপের সঙ্গে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে সারা মুখে (ঠোঁট ও চোখের চারপাশ বাদ দিয়ে) লাগিয়ে নিন। ২০ মিনিট অপেক্ষা করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আর রোদে বাইরে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে অবশ্যই উচ্চ এসপিএফ যুক্ত সানস্ক্রিন মুখে ও গলায় লাগিয়ে নেবেন।





ব্রণর দাগ সারাতে ওটসের সঙ্গে মধু, দই ও লেবুর রস মিশিয়ে দাগের উপর লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত লাগালে দাগ অনেক কমে যাবে।



■ আমার বয়স ১৭ বছর। আমি সম্প্রতি আইব্রো প্লাক করিয়েছি। কিন্তু এরপর থেকেই আমার কপালে ও আইব্রোর চারপাশে র‍্যাশ বেরিয়েছে। এর থেকে মুক্তি পাওয়ার কোনও উপায় জানালে ভাল হয়।

সোহিনী ঘোষ, বেলঘরিয়া

আইব্রো প্লাক করানোর পরে র‍্যাশ বের হওয়ার সমস্যা অনেকেরই হয়ে থাকে। আইব্রো প্লাক করার আগে ও পরে অবশ্যই অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন লাগিয়ে নেবেন। এর পাশাপাশি র‍্যাশ কমানোর জন্য চন্দনবাটার সঙ্গে সামান্য গোলাপ জল মিশিয়ে নিয়মিত র‍্যাশের ওপর লাগান। ১৫ মিনিট অপেক্ষা করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতেও যদি র‍্যাশ না কমে, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

■ আমার বয়স ২৬ বছর। আগে আমার ব্রণর সমস্যা ছিল। তার থেকে আমার গালে বেশ কিছু দাগ হয়ে গেছে। এই দাগগুলো থেকে মুক্তি পাব কী করে? দয়া করে কিছু ঘরোয়া সমাধান বলুন।

পিয়ালী রায়, সিআইটি রোড, কলকাতা

আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে এখন আর আপনার ব্রণর সমস্যা নেই। চালের গুঁড়োর সঙ্গে দই মিশিয়ে গালে, বিশেষ করে দাগগুলির উপরে লাগিয়ে নিন। প্রথমে ক্লকওয়াইজ় ও পরে অ্যান্টিক্লকওয়াইজ় ভাবে হালকা হাতে ঘষে নিন। কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে ঠান্ডা জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। তবে একটা কথা মাথায় রাখবেন, যদি আপনার এখনও ব্রণর সমস্যা থেকে থাকে তাহলে ঘষবেন না। এছাড়াও দু'চা-চামচ টক দইয়ের সঙ্গে একটু হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে প্রতিদিন মুখে লাগাতে পারেন। ১৫ মিনিট পরে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এর পাশাপাশি তিন চা-চামচ ওটের সঙ্গে এক চা-চামচ করে মধু, দই ও সামান্য পাতিলেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগাতে পারেন। আধঘণ্টা অপেক্ষা করে জল দিয়ে ভাল করে পরে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত লাগালে দাগ অনেক কমে যাবে।

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in

মেক-আপ ট্রিকস

স্কিন টোন, মুখের আকারের উপর নির্ভর করে মেক-আপ। আবার পোশাকের কথাও মাথায় রাখা জরুরি। কনফিউশন হওয়াটাই স্বাভাবিক। সলিউশনে আমরা। মেক-আপের খুঁটিনাটি নিয়ে হাজির মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার মুখ ডিম্বাকৃতি। মুখে কোনও দাগ নেই। রং ফর্সা। কেমন মেক-আপ করব? নির্দিষ্ট কোনও মেক-আপ রুটিন আছে কি?

পিয়াল দে, *আলিপুর*

আপনার ফেস কাট আর কমপ্লেকশন যা তাতে, যে কোনও মেক-আপই মানাবে। মেক-আপের কোনও আলাদা রুটিন হয় না। তবে একটা নির্দিষ্ট স্কিন কেয়ার রুটিন মেনে চলা উচিত। প্রতিদিন মুখ পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজ়ার লাগান। তারপর টোনার ব্যবহার করুন। এখন লাউড মেক-আপের চল নেই। ফলে ব্লাশ-অন, লিপস্টিক, আই শ্যাডো সব একসঙ্গে লাগাবেন না। নিউট্রাল শেডের প্রডাক্ট ব্যবহার করাই ভাল। আর মুখের যে কোনও একটা ফিচারই হাইলাইট করুন। যদি ঠোঁটে বোল্ড কালার লাগান, তা হলে চোখে শুধুমাত্র কাজলই যথেষ্ট। আবার স্মোকি আইজ়ের সঙ্গে নিউড লিপস ভাল লাগে। চিকবোনস হাইলাইট করতে চাইলে চোখ, ঠোঁট সাটল রাখুন। কী পোশাক পরছেন আর কোথায় যাচ্ছেন, তার উপর মেক-আপ কেমন হবে তা নির্ভর করে।



গোলাপি আমার সবচেয়ে প্রিয় রং। আমার আলমারিতেও অধিকাংশ পোশাকই গোলাপি রঙের। সমস্যা হচ্ছে গোলাপি পোশাকের সঙ্গে কোন ধরনের মেক-আপ করব বুঝতে পারি না। একই কালার প্যালেটের মেক-আপ করব না একদম অফবিট? কিছুতেই সঠিক লুকটা তৈরি করতে পারি না। একটু টিপস পেলে ভাল হয়।

পিউ, *ই-মেল মারফত*

কোন ধরনের পোশাক পরছেন তার উপর মেক-আপ নির্ভর করে। শুধু পোশাকের রঙটাই যথেষ্ট নয়। যেমন শাড়ি বা সালোয়ার পরলে মেক-আপ এক রকম হবে আবার ওয়েস্টার্ন ওয়্যার পরলে মেক-আপ আর এক রকম হবে। তবে একই কালার প্যালেটের মেক-আপ না করাই ভাল। বাট আ লিটল বিট অফ পিঙ্ক ইজ় অলওয়েজ় গুড। চোখের জন্য গ্রে বা ব্রাউন আই শ্যাডো ট্রাই করতে পারেন। চোখে মোটা করে আইলাইনার পরুন। আবার একেবারে স্মোকি আইজ়ও করতে পারেন। কাজল দিয়ে ভাল করে স্মাজ করে নিন। ঠোঁটে হালকা গোলাপি লিপস্টিক পরতে পারেন। তবে নিজের স্কিন টোন মাথায় রাখবেন শুধু মনে রাখবেন গোলাপির মাত্রাটা যেন খুব বেশি না হয়।



একই কালার প্যালেটের মেক-আপ না করাই ভাল। বাট আ লিটল বিট অফ পিঙ্ক ইজ় অলওয়েজ় গুড।

বাড়ি[redacted]



জিমে গিয়ে এক্সারসাইজ় করার সময় পান না। ফিট ও সুস্থ থাকতে বাড়িতে কোন ধরনের এক্সাইজ় করবেন, জানাচ্ছেন ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ২১ বছর। আমি কলেজে পড়ি। কিছুদিন আগে আমি জিম শুরু করেছিলাম। কিন্তু সামনে আমার ফাইনাল পরীক্ষা। পড়াশোনার চাপে এখন আর আলাদা করে জিমে গিয়ে এক্সারসাইজ় করার সময় পাই না। প্লিজ় আমাকে এমন কিছু এক্সারসাইজ় বলে দিন, যা আমি বাড়িতেই সহজে করতে পারব।

শৈলি মজুমদার, শোভাবাজার



আপনি যে নিজের শরীর নিয়ে সচেতন তা দেখে ভাল লাগল। আপনার সমস্যাটা এখন অনেকের মধ্যেই দেখা যায়। আসলে কলেজ, টিউশন, পড়াশোনার চাপে এক্সারসাইজ় করার সময় পাওয়া যায় না। আর এক্সারসাইজ়ের অভাবে শরীর কিন্তু ক্রমশ আনফিট হয়ে পড়ে। শরীর-মন চনমনে না থাকলে পড়াশোনা করার এনার্জি পাবেন না আর মনঃসংযোগও তো করতে পারবেন না। তাই পড়াশোনা নিয়ে যতই ব্যস্ত থাকুন না কেন, কিছুটা সময় নিজের জন্যে বের করতেই হবে। নিজের শিডিউলে যেমন আর পাঁচটা জিনিসের জন্য সময় রাখেন, ঠিক তেমনভাবেই এক্সারসাইজ়কেও রোজকার রুটিনের অঙ্গ করে নিতে হবে। আসলে অনেকেই মনে করেন যে এক্সারসাইজ় শুধু মাত্র ওজন কমানোর একটা মাধ্যম। তা কিন্তু একেবারেই না। ফিট ও অ্যাক্টিভ থাকতে, পড়াশোনায় মনঃসংযোগ করতেও কিন্তু এক্সারসাইজ় দারুণ সাহায্য করে। এক্সারসাইজ় করতে হলে আপনাকে যে জিমে যেতেই হবে তার কোনও মানে নেই। বাড়িতেই খুব সহজে এক্সারসাইজ় করতে পারেন। আপনি বাড়িতে সূর্যনমস্কার করতে পারেন। সূর্যনমস্কারের ১২ টা পশচার আছে। সূর্যনমস্কার একদিকে যেমন শক্তি বাড়াবে তেমনই শরীরের ফ্লেক্সিবিলিটিও বাড়াবে। আর সবচেয়ে বড় কথা এটি খুব কম সময়েই করা যায়। তাই যাঁদের এক্সারসাইজ় করার তেমন সময় নেই তাঁদের জন্য সূর্যনমস্কার আদর্শ। প্রতিটি পশচার দু'টো সেট করে করতে হয়। একটা সেট শরীরের ডানদিকের জন্য অপর সেট শরীরের বামদিকের জন্য। তবে আপনার যদি কোনও অসুখ থাকে তাহলে এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে আমি বলব একবার ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে নিন।

এক্সারসাইজ় ১: মাউন্টেন পশচার- সোজা হয়ে দাঁড়ান। এবার নমস্কার করার ভঙ্গিতে হাত দু'টো জড়ো করে বুকের কাছে রাখুন। এই আসন আপনার মনঃসংযোগ বাড়াতে সাহায্য করবে।

এক্সারসাইজ় ২: আর্মস ওভারহেড- হাত মাথার ওপরে তুলে সোজা হয়ে দাঁড়ান। এবার আস্তে আস্তে কোমর না ভেঙে যতটা সম্ভব সামনের দিকে শরীর বেন্ড করার চেষ্টা করুন। খেয়াল রাখবেন, হাত যেন একদম সোজা থাকে আর চোখ খোলা রাখবেন। শরীরকে যতটা সম্ভব স্ট্রেচ করুন। খানিকক্ষণ এইভাবে থেকে আবার প্রথম পজ়িশনে ফিরে আসুন।

এক্সারসাইজ় ৩: ব্যাক হাইপারএক্সটেনশন- মাটিতে সোজা হয়ে দাঁড়ান। এবার আস্তে আস্তে কোমর না ভেঙে যতটা সম্ভব পিছন দিকে বেন্ড করার চেষ্টা করুন। খেয়াল রাখবেন, হাত যেন একদম সোজা থাকে। শরীরকে যতটা সম্ভব স্ট্রেচ করুন। খানিকক্ষণ এই অবস্থায় থেকে আবার প্রথম পজ়িশনে ফিরে আসুন। এর পাশাপাশি ইনভারটেড ভি, হেড টু নি, প্ল্যাঙ্ক, লাঞ্জ, পুশ ডাউনও ট্রাই করতে পারেন। এই আসনগুলো নিয়মিত করলে আপনি অবশ্যই উপকার পাবেন।

যোগাযোগ: ০৯৮১০৪৯৩৩১৩

কেলগ্'স স্পেশাল কে - সানন্দা শ্রীমতী

বলুন তো কে ভাবতে পেরেছিল যে এর মতো এমন একটা সম্মানজনক বিউটি পেজেন্ট আমি জিততে পারি? সবচেয়ে বড় কথা, আমি একজন মা। আর আপনার একবার সন্তান হল তো আপনার মনে সবসময় এই ভাবনাটাই জাগবে যে আপনি আর কখনও পুরোনো আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন না।

কিন্তু তারপর আমার অ্যাটিচ্যুডটা আমি বদলে ফেললাম। আমি এটা জানতাম যে রাতারাতি কোনও মিরাকল হবে না। জানতাম আমাকে দারুণ খাটতে হবে, কিন্তু তার ফলটা অবশ্যই মধুর হবে। শুরু করলাম ব্রেকফাস্ট বদলে - রোজ সকালে এক বাটি কেলগ্'স স্পেশাল কে আর তার সাথে ফল। আগে থেকেই আমি জানতাম যে ব্রেকফাস্ট গুরুত্বপূর্ণ, আর ঠিক সেকারণেই আমি বেছে নিয়েছিলাম এমন কিছু যা আমাকে দেবে পুষ্টি, এমন পুষ্টি যা একটা অ্যাক্টিভ দিনের পক্ষে জরুরি। এ ছাড়া, স্পেশাল কে ৯৮% ফ্যাট-মুক্ত। এটাই ছিল আমার প্রথম বড় পদক্ষেপ। পরের ধাপগুলো ছিল অবশ্যই দিনের আর দুটো মিল বা আহার। আর ঠিক সেখানেই আমার কাছে পরিত্রাতা হিসেবে যেন সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিল **myspecialk.co.in** । এই ওয়েবসাইটটি আমাকে গাইড করল, আমাকে বুঝতে সাহায্য করল আমি কী কী খেতে পারি আর সারাটা দিনের জন্যে আমার মিল প্ল্যান কীভাবে বানানো দরকার। এটা ঠিক যেন বটনে ক্লিক ক'রে আমার একান্ত ব্যক্তিগত ন্যুট্রিশনিস্টের নাগাল পাওয়া। হালকা ব্যায়াম আর কী কী খাওয়া দরকার এই ব্যাপারে এক্সপার্টের পরামর্শ, এই দু'য়ের সাহায্যে আমি সতিসতিই ঠিকপথে এগিয়ে চলতে পেরেছিলাম।

কিন্তু শুধু মিল প্ল্যান হলেই চলবে না, ওয়েবসাইটি আমাকে রেখেছিল উৎসাহে টগবগে, এটা আমাকে নিজের লক্ষ্যমাত্রায় রেখে কাজ করিয়ে নিচ্ছিল। ঠিক যেন আমাকে সারাটা পথ দেখিয়ে আগলে এগিয়ে নিয়ে চলেছে কোনও বন্ধু।

সানন্দা শ্রীমতী পেজেন্টের এই সফরের সময়কালে, এটা আমার আত্মবিশ্বাসকে ফিরিয়ে এনেছিল আর আমাকে সব চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করার সাহস দিয়েছিল। আর পেজেন্ট জেতাটা তো ছিল এক মধুর অনুভূতি। মনে হয়েছিল আই ওয়াজ অন টপ অফ দ্য ওয়ার্ল্ড, অ্যাগেন!

Kellogg's Special K



100% Veg



তানভি শাহ গুপ্তা

261.2014



সানন্দা রান্নাবান্না ২

শেফস্ স্পেশাল



‘ললিত গ্রেট ইর্স্টান’- এর ‘দ্য বেকারি’ রেস্তরাঁর এগজ়িকিউটিভ শেফ মধুমিতা মোহান্ত শেয়ার করলেন স্যালাড থেকে ডেজ়ার্টের এক্সক্লুসিভ চারটি রেসিপি।

রোস্টেড চিকেন স্যালাড

উপকরণ: চিকেন ব্রেস্ট ১ টা, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ৫ গ্রাম, রসুনকুচি ৫ গ্রাম, পার্সলে সামান্য, লেবুর রস ১০ মিলি, আইসবার্গ লেটুস ৪০ গ্রাম, গ্রিন লোলো রোসো (এক বিশেষ ধরনের লেটুস) ৪০ গ্রাম, রেড লোলো রোসো ৪০ গ্রাম, থাইম সামান্য, বেদানা ১০ গ্রাম, থাই গ্রেপ ৫ গ্রাম, চারমগজ ২ গ্রাম, আমন্ড কয়েকটা (টুকরো করা), হানি মাস্টার্ড ড্রেসিং পরিমাণমতো।

প্রণালী: চিকেন নুন, গোলমরিচগুঁড়ো, রসুনকুচি, থাইম, পার্সলেকুচি, লেবুর রস দিয়ে ১৫-২০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। তারপর গ্রিল করে, টুকরো করে নিন। অন্য প্লেটে লেটুস, গ্রিন ও রেড লোলো রোসো, চারমগজ, চিকেন একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। উপরে হানি মাস্টার্ড ড্রেসিং দিয়ে মিশিয়ে নিন। সবশেষে উপরে বেদানা, থাই গ্রেপ ও আমন্ড ছড়িয়ে গার্লিক ব্রেডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



কিশ লোরেন

উপকরণ: বেকন ১০০ গ্রাম (কুচানো), লিক ১০ গ্রাম (কুচানো), রসুন ৫ গ্রাম (কুচানো), থাইম ২ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, ক্রিম পরিমাণমতো, ডিম ১ টা, পারমেসন চিজ় ১০ গ্রাম, জায়ফলগুঁড়ো ৫ গ্রাম, অলিভ অয়েল ২০ মিলি, পার্সলে ৫ গ্রাম, পেঁয়াজ ১২০ গ্রাম (কুচানো), দুধ ১০ মিলি, **টার্ট তৈরির জন্য:** ময়দা ১/৪ কাপ, নুন ১/২ চা-চামচ, মাখন ৮ টেবলচামচ।

প্রণালী: ননস্টিক প্যানে অলিভঅয়েল দিয়ে বেকন দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে রসুনকুচি, পেঁয়াজকুচি ও থাইম দিয়ে নাড়তে থাকুন। আলাদা পাত্রে ক্রিম, গোলমরিচগুঁড়ো, পার্সলেকুচি, চিজ়, জায়ফলগুঁড়ো, ডিম দিয়ে মিশিয়ে নিন। বেকন, পেঁয়াজকুচি, রসুনকুচি ও থাইম দিয়ে আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে আলাদা করে রাখুন। টার্ট তৈরির জন্য ময়দা চেলে নিয়ে মাখন দিয়ে



কিশ লোরেন



চকোলেট হেজ়েলনাট ক্রেপস উইথ আইসক্রিম

ময়দার সঙ্গে মিশিয়ে নিন। আস্তে আস্তে ঠান্ডা দুধ দিয়ে মিশ্রণটি ভাল করে মেখে ডো তৈরি করে নিন। ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। ৩০ মিনিট পর ডো বার করে বেলে নিন। টার্ট প্যানে ডো রেখে ধারগুলো হালকা হাতে চেপে বসিয়ে নিন। উপরে অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে মুড়ে দিন। মাইক্রোওয়েভ আভেন ৩৭৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটে প্রিহিট করে নিন। ডো লাইনের উপর পাই ওয়েটস রেখে ২০ মিনিট বেক করে নিন। আভেন থেকে বার করে নিন। পাই ওয়েট সরিয়ে টার্টের ওপর কাটা দিয়ে কয়েকটা ফুটো করে নিন। আরও ১০ মিনিট বেক করুন। টার্টের সেলের মধ্যে আগে থেকে তৈরি করে রাখা মিশ্রণটি ঢেলে দিন। আরও ৩০ মিনিট বেক করুন।



স্মোকড স্যামন উইথ বেগেল অ্যান্ড শাইভ ক্রিম চিজ়

স্মোকড স্যামন উইথ বেগেল অ্যান্ড শাইভ ক্রিম চিজ়

উপকরণ: ড্রাই ইস্ট ২ চা-চামচ, চিনি ১ ১/২ টেবলচামচ, গরম জল ১ ১/৪ কাপ, ব্রেড ফ্লাওয়ার ৩ ১/২ কাপ, নুন ১ ১/২ চা-চামচ, স্মোকড স্যামন ৬ টুকরো, ক্রিম চিজ় ১০ গ্রাম, পেঁয়াজশাককুচি ৫ গ্রাম, লেটুস ১০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১০ গ্রাম (মাখন গরম করে পেঁয়াজ নেড়েচেড়ে দারচিনি, তেজপাতা, থাইম, রোজ়মেরি, ব্রাউন শুগার, রেড ওয়াইন দিন)।

প্রণালী: বেগেল তৈরির জন্য গরম জলে ইস্ট ও চিনি দিন। নাড়াবেন না। পাঁচ মিনিট পর ভাল করে মিশিয়ে নিন। অন্য পাত্রে ময়দা ও নুন নিয়ে একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। মাঝখানে ইস্ট ও চিনির মিশ্রণটি দিয়ে ময়দা মেখে ডো তৈরি করে নিন। অন্য বাটিতে সামান্য তেল ব্রাশ করে ডো দিন। পরিষ্কার ভিজে কাপড় চাপা দিয়ে গরম জায়গায় একঘণ্টা রেখে দিন। ডো ফুলে দ্বিগুণ হলে আরও একবার ভাল করে মেখে নিন। ১০ মিনিট পর ডো থেকে আটটা লেচি কেটে গোল করে নিন। আঙুলে সামান্য ময়দা নিয়ে লেচির মাঝখানে গর্ত করে নিন। কুকি শিটে সামান্য অয়েল ব্রাশ করে লেচিগুলো তার উপর রেখে দিন। এর উপর ভিজে কাপড় দিয়ে মুড়ে দিন। ১০ মিনিট পর একটা বড় পাত্রে গরম জলে লেচিগুলো সামান্য ভাপিয়ে নিন। একমিনিট পর বেগেল উলটে নিয়ে অপর পিঠটাও ভাপিয়ে নিন। তারপর বেকিং শিটের উপর রেখে মাইক্রোওয়েভ আভেনে ৪২৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটে ২০ মিনিট বেক করে নিন। ছুরি দিয়ে মাঝখান থেকে কেটে একটা টুকরোর উপর লেটুস, স্যামন, পোঁয়াজ, পেঁয়াজশাক, ক্রিম, নুন দিয়ে উপরে আরেকটা টুকরো দিন। প্লেটে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

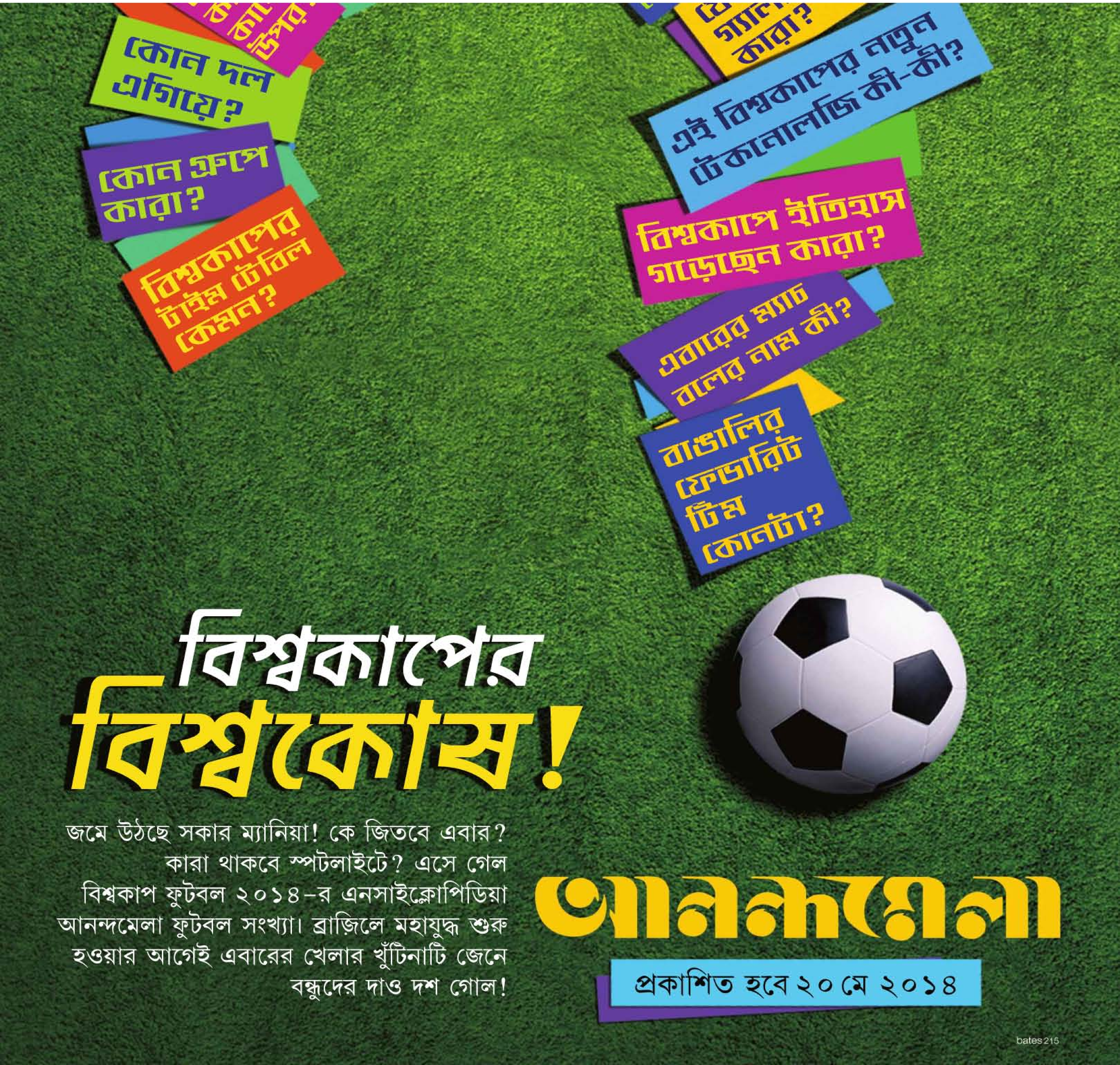
চকোলেট হেজ়েলনাট ক্রেপস উইথ আইসক্রিম

উপকরণ: ময়দা ৮০০ গ্রাম, ডিম ১২ টা, মাখন ২০০ গ্রাম, ক্যাস্টর শুগার ২২০ গ্রাম, বেকিং পাউডার ২০ গ্রাম, ভ্যানিলা এসেন্স কয়েকফোঁটা, দুধ ১ ১/২ লিটার, ভ্যানিলা আইসক্রিম ১ স্কুপ, হেজ়েলনাট পেস্ট ১০ গ্রাম, চকোলেট সস ১৫ গ্রাম।

প্রণালী: ময়দা, বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশিয়ে চেলে নিন। আলাদা বাটিতে একটা একটা করে ডিম নিয়ে ফেটিয়ে নিন। ফেটানো ডিমের মিশ্রণে ময়দা দিন। এতে ভ্যানিলা এসেন্স, ক্যাস্টর শুগার, দুধ ও মাখন দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভাল করে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি হালকা হয়ে ফুলে উঠলে আলাদা করে রেখে দিন। ননস্টিক প্যান আঁচে বসান। প্যান গরম হলে হাতায় করে মিশ্রণটি প্যানের ওপর ছড়িয়ে দিন। এর ওপর চকোলেট সস ও হেজ়েলনাট পেস্ট দিন। পরোটার আকারে ভাঁজ করে নিন। ব্যস তৈরি চকোলেট হেজ়েলনাট ক্রেপস। ভ্যানিলা আইসক্রিমের সঙ্গে সার্ভ করুন।

☎ ০৩৩-৪৪৪৪-৭৭৭৭

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


কোন দল এগিয়ে?
কোন গ্রুপে কারা?
বিশ্বকাপের টাইম টেবিল কেমন?
এই বিশ্বকাপের নতুন টেকনোলজি কী-কী?
বিশ্বকাপে ইতিহাস গড়েছেন কারা?
এবারের ম্যাচ বলের নাম কী?
বাঙালির ফেভারিট টিম কোনটা?
বিশ্বকাপের বিশ্বকোষ!
জমে উঠছে সকার ম্যানিয়া! কে জিতবে এবার? কারা থাকবে স্পটলাইটে? এসে গেল বিশ্বকাপ ফুটবল ২০১৪-র এনসাইক্লোপিডিয়া আনন্দমেলা ফুটবল সংখ্যা। ব্রাজিলে মহাযুদ্ধ শুরু হওয়ার আগেই এবারের খেলার খুঁটিনাটি জেনে বন্ধুদের দাও দশ গোল!
আনন্দমেলা
প্রকাশিত হবে ২০ মে ২০১৪
bates 215



নিউট্রিয়েন্ট ইনটেক বাড়ান

রান্নার পদ্ধতি, কীভাবে খাবার খাচ্ছেন তার উপর নির্ভর করে শরীরে কতটা পুষ্টি প্রবেশ করছে। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

অনেকেই আমার কাছে জানতে চান যে কী খাওয়া উচিত। আমি বলি যাই খান না কেন, খেয়াল রাখবেন সেই খাবারের পুষ্টি যেন বজায় থাকে। নিউট্রিয়েন্ট মানে আমি এখানে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন, মিনারেল, জলের কথা বলছি। আপনি কীভাবে রান্না করছেন, কীভাবে খাচ্ছেন তার উপর নির্ভর করে কতটা পুষ্টি আপনার শরীরে প্রবেশ করছে। আপনাদের জন্যে একটা সহজ গাইডলাইন দিচ্ছি, যাতে নিউট্রিয়েন্ট ইনটেক বাড়াতে পারেন।

■ ফ্রেশ খাবার খান। নিয়মিত রান্না করতে পারলে সবচেয়ে ভাল হয়। আর রান্না করার তিন ঘণ্টা মধ্যে খেয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন। ফ্রিজে খাবার রাখলেই তার পুষ্টিগুণ অর্ধেক নষ্ট হয়ে যায়। আমি জানি যাঁরা কর্মরতা তাঁদের পক্ষে প্রতিদিন রান্না করাটা খুবই অসুবিধেজনক। তবে যদি অন্তত দিনে ব্রেকফাস্ট আর ডিনারটা ফ্রেশ খাবার দিয়ে করতে পারেন, তা হলেও অনেক উপকার পাবেন।

■ যত কম লোকের জন্য রান্না করা হয়, তত খাবারের পুষ্টিগুণ বেশি থাকে। বেশি লোক মানেই অনেক পরিমাণে রান্না করতে হয়, বেশি তেল খরচ হয়, খাবার অনেকক্ষণ আঁচের উপর থাকে। এতে খাবারের পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়। এই একই কারণে রেস্তরাঁর খাবারের সঙ্গে বাড়ির খাবারের কোনও তুলনাই হয় না।

■ ফল, সবজি যতটা সম্ভব গোটা খান। কাটা মানেই বেশ খানিকটা ভিটামিন নষ্ট করা। তাই আপেল, নাশপাতি, প্লাম গোটা খান। যদি বড় কোনও ফল হয় যেমন পেঁপে বা ফুটি তা হলে কাটতেই হবে। তবে খুব ছোট টুকরো করবেন না। আর হাত থাকতে কাঁটা দিয়ে খাওয়ার তো দরকার নেই। ভাল করে চিবিয়ে খান। সবজির ক্ষেত্রে বলব রান্না করার সময়ে কাটতে হবেই, কিন্তু কখনও কেটে ফ্রিজে রাখবেন না। রান্না করার আগে ভাল করে ধুয়ে কেটে নেবেন। আজকাল সব সুপারমার্কেটেই প্রি প্যাকড কাটা সবজি আর ফল পাওয়া যায়। জানি আগে থেকে কাটা ওল, মোচা, এচোঁড় দেখলে লোভ লাগে। কিন্তু এগুলো কেনা মানে প্রায় পচা সবজি কেনা। কারণ এগুলোর পুষ্টিগুণ তো আর কিছুই অক্ষত নেই। তাই কেনার ভুল করবেন না। আর হ্যাঁ, জুসার বা মিক্সারে দিয়ে ফলকে খুন করবেন না। এতে ফলের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট পুরোপুরি নষ্ট হয়ে যায়।

■ ছোটবেলা থেকে যে ধরনের খাবার খেয়ে অভ্যস্ত, সেই ধরনের খাবারই খান। আপনি যদি পাঞ্জাবি হন পরোটা খাওয়া ছাড়বেন না। বাঙালি হলে মাছ-ভাত খাওয়া বন্ধ করবেন না। আসলে মায়ের গর্ভে থাকাকলীন আমাদের শরীর নির্দিষ্ট কিছু খাবারে অভ্যস্ত হয়ে যায়। তার একেবারে বিপরীত কিছু খেলে শরীর নিতে পারে না। খেয়াল করলে দেখবেন আপনি যদি হঠাৎ করে রোজ ছোলা বা রাজমা খেতে শুরু করেন, আপনার পেট খারাপ হতে বাধ্য। আসলে এই ধরনের খাবার ব্রেক ডাউন করার মতো এনজ়াইম আমাদের শরীরে খুব একটা নেই, যা পাঞ্জাবিদের আছে (প্রথাগতভাবে এগুলো পাঞ্জাবিদের খাবার)। যদিও এখন আমাদের খাওয়াদাওয়ার ধরন গ্লোবাল, আমরা সব কিছুই খাই। তবে ঘনঘন অন্য ধরনের খাবার না খাওয়াই ভাল। তা হলে বুঝতেই পারছেন, খাওয়াদাওয়ার একটা নিজস্ব নিয়ম থাকে। সেগুলো মেনে চললে সুস্থ ও ফিট থাকা একেবারেই কঠিন নয়।





ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে **ই মেল করুন:**
sananda@abp.in



সুস্থ থাকতে কী খাবেন না

ভাল থাকতে কোন খাবার, কতটা খাবেন, কোনটা ডায়েট থেকে বাদ দেবেন জানাচ্ছেন বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট।

আমার বয়স ৩০ বছর। আমি রেড মিট খেতে খুব ভালবাসি। আমার এক বান্ধবী আমাকে বলেছে রেড মিট শরীরের জন্য ভাল না। আমি জানতে চাই কথাটা কি সত্যি? আমি কি মাঝেমধ্যে রেড মিট খেতে পারি? এতে কি শরীরের কোনও ক্ষতি হবে?

কাকলি মুখোপাধ্যায়, পাটুলি

আপনি কথাটা ঠিকই শুনেছেন। রেড মিটের (বিফ, পর্ক, বেকন, হট ডগ) অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। গবেষণায় দেখা গেছে, যাঁরা খুব বেশি রেড মিট খান তাঁদের হার্টের অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা অন্যান্যদের তুলনায় অনেক বেশি। প্রসেসড রেড মিট যেমন সসেজ, হ্যাম বার্গার এগুলোও কিন্তু শরীরের পক্ষে সমান ক্ষতিকারক। দেখা গেছে, যাঁরা প্রায়শই রেড মিট খান তাঁরা বেশিরভাগই ওবিসিটির সমস্যায় ভোগেন। শুধু তাই নয়, রেড মিট কোলন ক্যান্সার, টাইপ টু ডায়াবিটিস, হাইপারটেনশনসহ নানা অসুখের সম্ভাবনা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়। তবে রেড মিট মানেই যে খারাপ তা কিন্তু নয়। এই খারাপ দিকগুলোর পাশাপাশি বেশ কিছু ভাল জিনিসও আছে। রেড মিটে প্রচুর পরিমাণে আয়রন ও প্রোটিন আছে। তাই আপনার ডায়েটে অল্প পরিমাণে রেড মিট রাখতেই পারেন। আর আপনি যেহেতু রেড মিট খেতে ভালবাসেন তাই আপনাকে একেবারে বারণ করব না। তবে রোজ খাবেন না। ইচ্ছে হলে মাঝেমধ্যে খেতে পারেন, তবে পরিমাণে অল্প। আর দেখুন, রেড মিটে যে প্রোটিন বা আয়রন থাকে সেগুলো তো আপনি অন্যান্য খাবার থেকেও পেতে পারেন। রেড মিটের পরিবর্তে বিনস, ডিম, দই, মাছ, সবুজ শাকসবজি, আমন্ড, সোয়াবিন, মরশুমি ফল, ফলের রস খেতে পারেন। এগুলো থেকেও সমান পুষ্টি পাবেন। আবার শরীরের কোনও ক্ষতি হবে না।



আমার বয়স ২৩ বছর। আমি শুনেছি আমন্ড ও আখরোট খাওয়া নাকি শরীরের জন্য খুব ভাল। এতে নাকি অনেক প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেলস আছে। আমার বাদামে অ্যালার্জি আছে তাই আমন্ড, আখরোট বা বাদামজাতীয় কিছু খেতে পারি না। আমি জানতে চাই বাদামের পরিবর্তে আমি কি খেতে পারি, যা থেকে বাদামের সমান পুষ্টি পাব?

বৈশালি লাহিড়ি, বাগবাজার

হ্যাঁ, আপনি ঠিকই শুনেছেন আমন্ড ও আখরোট শরীরের জন্য খুব ভাল। হেলদি ফ্যাট যেমন মনোআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডের অন্যতম উৎসই হল আমন্ড ও আখরোট। শুধু তাই নয়, পরীক্ষায় দেখা গেছে যাঁরা বাদাম খান তাঁদের হার্টের অসুখও অনেক কম হয়। আমন্ড ও আখরোট ভিটামিন ই-তে ভরপুর, যা বার্ধক্যের হাত থেকে ত্বককে রক্ষা করে। এতে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম আছে, যা শরীরের জন্য খুব উপকারী। তবে যাঁদের বাদামে অ্যালার্জি আছে তাঁদের বাদামজাতীয় কিছু না খাওয়াই ভাল। বাদামের পরিবর্তে আপনি বেশি করে অ্যাভোকাডো, মাছ, মাছের তেল খেতে পারেন। আর সবচেয়ে ভাল হয় যদি রান্নায় অলিভ অয়েল ব্যবহার করেন। এর পাশাপাশি আপনার দৈনন্দিন ডায়েটে যাতে সবুজ শাকসবজি, দই, মরশুমি ফল, ফলের রস থাকে সেদিকে নজর দিন।



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন **থাকলে ই মেল করুন:**
sananda@abp.in




বাদামি পোলাও

পাঠিকার রান্নাঘর



জামাইষষ্ঠী মানেই এলাহি আয়োজন। পোলাও, মাংস, মিষ্টি—যাকে বলে কবজি ডুবিয়ে খাওয়াদাওয়া। এই দিনটায় তো সবার উপরে 'জিভের স্বাদ'-ই সত্য!

রা ণু সা ন্যা ল

আর কয়েকদিন পরে জামাইষষ্ঠী। থালা সাজিয়ে জামাই অভর্থ্যনায় পোলাও-মাংস-মাছ-মিষ্টি বাদ যায় না কিছুই। কবজি ডুবিয়ে ঝালে-ঝোলে-অম্বলে খাওয়ার এই তো আদর্শ সময়। খাওয়া নিয়ে বাঙালির এমন উত্তেজনা সবসময় তো আর পাওয়া যায় না। একে ভোজনরসিকদের পৌষমাসও বলতে পারেন। তবে বাঙালি গেরস্তবাড়িতে এই দিনটা শুধু জামাইদের জন্য নয়, বাকি সদস্যদের জন্যও বেশ 'স্পেশাল'। জামাই আপ্যায়নের অজুহাতে রসনাতৃপ্তির অবকাশ পাওয়া যায় যে!

বাদামি পোলাও

উপকরণ: বাসমতি চাল ১ কেজি, আখরোট ১৫০ গ্রাম, পেস্তা ৫০ গ্রাম, কাজু ৫০ গ্রাম, ঘি ১০০ গ্রাম, দুধ ৫০০ গ্রাম, তেজপাতা ৪টে, গরমমশলা ১৫ গ্রাম, খোয়াক্ষীর ১৫০ গ্রাম,

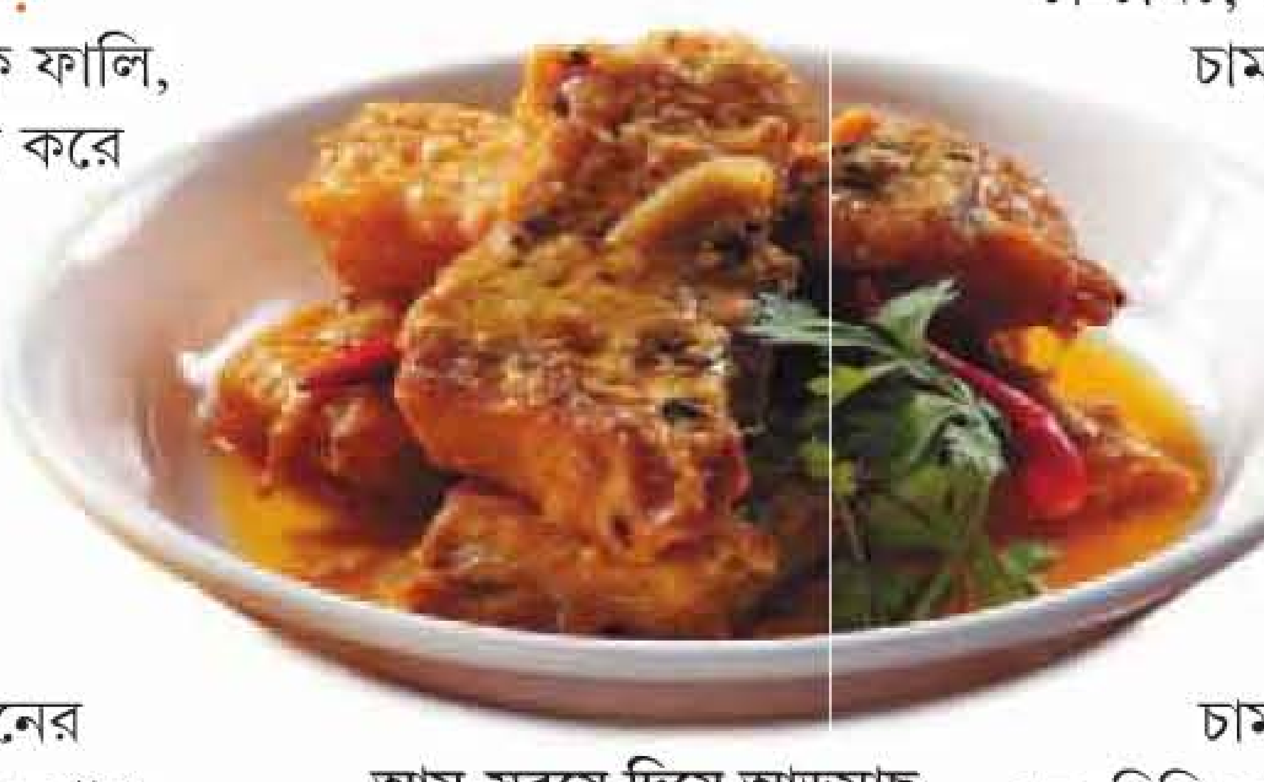

দমপোক্ত ইঁচড়



গোলাপজল ২ চা-চামচ, কিশমিশ ২৫ গ্রাম, নুন-চিনি স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো।
প্রণালী: চাল ধুয়ে রাখুন। বাদামের খোসা ছাড়িয়ে রাখুন। আর খোয়াক্ষীর গুঁড়ো করে আলাদা একটি পাত্রে রাখুন। বড় প্যানে ঘি গরম করে তাতে তেজপাতা ও গরমমশলা দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। এতে বাসমতি চাল দিন। ভাজা ভাজা হয়ে গেলে দুধ, আখরোট, পেস্তা, কাজু, কিশমিশ দিন। প্রয়োজনে জল দেবেন। নুন-চিনি দিন। কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। ঝরঝরে হয়ে এলে উপর থেকে গোলাপজল ছড়িয়ে দিন। সবশেষে খোয়াক্ষীরগুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

দমপোক্ত ইঁচড়

উপকরণ: ইঁচড় এক ফালি, আলু ২টো (টুকরো করে কাটা), লঙ্কাগুঁড়ো স্বাদমতো, আদাবাটা ২ টেবলচামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোটা গরমমশলা (ফোড়নের জন্য), কিশমিশ ২৫ গ্রাম, বাদামবাটা ১ চা-চামচ, খোয়াক্ষীর ২৫ গ্রাম, টকদই ২ টেবলচামচ, তেল পরিমাণমতো, ঘি ২ টেবলচামচ, তেজপাতা ২-৩টে, নুন ও চিনি স্বাদমতো।
প্রণালী: ইঁচড় একটু বড় বড় টুকরো করে কাটুন। প্যানে জল গরম করে ইঁচড়গুলো হালকা ভাপিয়ে নিন। আলু সিদ্ধ করে নিন। প্যানে তেল গরম করে তাতে কিশমিশ হালকা নেড়েচেড়ে তুলে রাখুন। সিদ্ধ করে রাখা আলু ও ইঁচড়ের মধ্যে আদাবাটা, বাদামবাটা, টক দই, নুন, চিনি, লঙ্কারগুঁড়ো দিয়ে মেখে অন্তত মিনিট পনেরো রেখে দিন। এবার প্যানে আবার তেল গরম করুন। তাতে তেজপাতা ও গোটা গরমমশলা ফোড়ন দিন। নেড়েচেড়ে মশলা মাখানো ইঁচড় দিন। কম আঁচে হালকা নাড়াচাড়া করুন। কিশমিশ ও খোয়াক্ষীর দিন। পুরো জিনিসটা অল্প আঁচে কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে রাখুন। সেমি গ্রেভি হয়ে এলে উপর থেকে ঘি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম পোলাওয়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন।


আম-সরষে দিয়ে আড়মাছ

রুই মাছের সাদা কোর্মা

উপকরণ: রুই বা কাতলা মাছ ৫০০ গ্রাম, নারকেল দুধ ১৫০ গ্রাম, কিশমিশ ৫০ গ্রাম, দই ৪০ গ্রাম, সাদা জিরেবাটা ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা বাটা ১ চা-চামচ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, পেঁয়াজবাটা ২ চা-চামচ, তেজপাতা ৪টে, ছোট এলাচ ৪টে, দারচিনি ৪টে (ছোট টুকরো করা), ঘি পরিমাণমতো, তেল সামান্য, সাদা জিরে ১ চা-চামচ (ফোড়নের জন্য), নুন-চিনি স্বাদমতো।
প্রণালী: মাছ বড় টুকরো করে কেটে নুন মাখিয়ে রাখুন। এবার একে একে কাঁচালঙ্কাবাটা, সাদা জিরেবাটা, আদাবাটা, পেঁয়াজবাটা, নুন, চিনি, দই ও কিশমিশ দিয়ে মাছ ম্যারিনেট করুন। কিছুক্ষণ ঢেকে রাখুন। এবার প্যানে একটু বেশি করে তেল গরম করুন। তেল গরম হলে সাদা জিরে ও তেজপাতা ফেড়ন দিন। এবার ম্যারিনেট করে রাখা মাছ দিয়ে একটু নাড়াচাড়া করে নিন। নারকেল দুধ দিন। প্রয়োজনে সামান্য জলও দিতে পারেন। ঘি দিয়ে গরমমশলা বেটে নিন। মাছ সিদ্ধ হয়ে এলে এই মিশ্রণটি দিন। একটু

নেড়েচেড়ে ঢেকে রাখুন। মাখামাখা হয়ে এলে নামিয়ে নিন। সবশেষে লাল লঙ্কাগুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

আম-সরষে দিয়ে আড়মাছ

উপকরণ: আড় মাছ ৫০০ গ্রাম, কাঁচা আম ২টো (চার টুকরো করে কাটা), সরষে বাটা ৩ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪টে (মাঝখান থেকে চিরে নেবেন), শুকনোলঙ্কা ২টো, পাঁচফোড়ন ১ চা-চামচ, হলুদ পরিমাণমতো, সরষের তেল পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, ধনেপাতাকুচি (সাজানোর জন্য), জল পরিমাণমতো।

প্রণালী: মাছ ভাল করে ধুয়ে নুন-হলুদ মাখিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন। প্যানে তেল গরম করে নিন। তাতে মাছ হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। প্যানে আবার তেল দিন। তেল গরম হলে শুকনো লঙ্কা ও পাঁচফোড়ন দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। সুগন্ধ বেরলে কাঁচা আম দিয়ে নাড়তে থাকুন। এতে সরষেবাটা দিন। আর হলুদ একটু জলে গুলে ঢেলে দিন। নুন দিন। হালকা নেড়েচেড়ে নিন। পরিমাণমতো জল দিন। মাছের ঝোল তৈরি হয়ে গেলে ঝোলের মধ্যে আগে থেকে ভেজে রাখা মাছ দিয়ে কিছুক্ষণ ফুটতে দিন। ধীরে ধীরে জল শুকিয়ে আসবে। মাখামাখা হয়ে এলে নামিয়ে চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন। ইচ্ছে হলে ধনেপাতা কুচি দিয়েও সাজাতে পারেন।



শাহি কোর্মা

শাহি কোর্মা

উপকরণ: মাটন ৫০০ গ্রাম, রসুন ৭-৮ কোয়া, বড় পেঁয়াজ ২টো (কুচানো), আদাবাটা ১ চা-চামচ, ঘি ১০০ গ্রাম, টকদই ১০০ গ্রাম, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরমমশলা ২ চা-চামচ, লবঙ্গ ২টো, ছোট এলাচ ২টো, দারচিনি সামান্য, তেজপাতা ৩-৪টে, জয়িত্রীগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জায়ফল ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো।

প্রণালী: প্রথমে মাটন ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। রসুন বেটে রাখুন। দই ফেটিয়ে তার মধ্যে একে একে রসুনবাটা, আদাবাটা, হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুড়ো দিন। এর মধ্যে জয়িত্রী, জায়ফল মিশিয়ে নিন। মাটনে এই মিশ্রণটি দিয়ে ভালভাবে মেখে অন্তত এক ঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রাখুন। এবার বড় প্যানে ঘি গরম করুন। তাতে অর্ধেক পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভেজে নিন। হালকা বাদামি রং ধরলে পেঁয়াজ আলাদা করে তুলে রাখুন। বাকি ঘি-তে তেজপাতা, গরমমশলা, বাকি পেঁয়াজকুচি ও চিনি দিয়ে ভাজাভাজা করে নিন। এবার এতে ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিন। পরিমাণমতো জল দিন। কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। স্বাদমতো নুন দেবেন। মাটন সিদ্ধ হয়ে এলে নামিয়ে নিন। নামানোর আগে ভাজা পেঁয়াজ ছড়িয়ে দেবেন। পোলাওয়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন শাহি কোর্মা।

শাহি গুলাব ক্ষীর



শাহি গুলাব ক্ষীর

উপকরণ: দুধ ৪ কাপ, চিনি ১ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার ২ চা-চামচ, পনির ১০০ গ্রাম (হাত দিয়ে গুঁড়ো করে নেওয়া), ছোট এলাচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, আমন্ড ৪-৫টা, তরমুজ ৪-৫ টুকরো, গোলাপের পাপড়ি (সাজানোর জন্য), জল ১-২ কাপ।

প্রণালী: দুধ ভাল করে ফুটিয়ে ঘন করে নিন। প্যানে অল্প জল গরম করে তাতে চিনি মিশিয়ে ফোটান। এতে গুঁড়ো করে রাখা পনির মিশিয়ে নিন। ঠান্ডা জলে কর্নফ্লাওয়ার গুলে ফোটানো দুধে দিন। অনবরত দুধ নাড়তে থাকুন। ঘন হয়ে আসবে। বেশ কিছুটা ঘন হয়ে এলে চিনি ও পনিরের মিশ্রণটি ঢেলে দিন। হালকা আঁচে কয়েক মিনিট নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। কিছুক্ষণ রেখে ঠান্ডা হতে দিন। উপর থেকে এলাচের গুঁড়ো ও কাজুবাদাম কুচি ছড়িয়ে দিন। পরিবেশন করার আগে তরমুজের টুকরো সাজিয়ে দিতে ভুলবেন না। সাজানোর জন্য গোলাপের পাপড়িও ব্যবহার করতে পারেন। গরমে উপযোগী শাহি গুলাব ক্ষীর তৈরি।

যোগাযোগ: ৮৩৩৫৯৭৯৪৭৩
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

'পাঠিকার রান্নাঘর' বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in



বসার ঘর





নানা রকমের গাছ

অভিজাত অন্দর

অভিজাত রুচি ও এস্থেটিক সেন্সের অনন্য সমন্বয়। অতি যত্নে সাজানো প্রদীপকুমার মুখোপাধ্যায়ের অন্দরমহল। দেখলেন ঋতুপর্ণা রায়।

মুম্বইয়ের ব্যস্ত অঞ্চল আন্ধেরি। বহুতল অ্যাপার্টমেন্টের তিন তলায় প্রদীপকুমার মুখোপাধ্যায়ের সাজানো ফ্ল্যাট। ফোটোগ্রাফারের সঙ্গে হাজির হতেই উষ্ণ অভর্থ্যনা জানালেন মুখোপাধ্যায় দম্পতি। দেখলেই বোঝা যায় অন্তরমহলের প্রকৃত প্রতিবিম্ব এই বাড়ির অন্দরমহল। আয়তনে প্রায় ১৪০০ স্কোয়ার ফিট। বাসিন্দা বলতে স্বামী-স্ত্রী ছাড়া দু'ই মেয়ে। জায়গা নিয়ে কোনও কার্পণ্য নেই বলে মন খুলে সাজানো হয়েছে। অবশ্য ২০০২ সালে যখন এই বাড়িতে আসেন, তখনকার ছবির থেকে বেশ আলাদা এখনকার চিত্র। অল্পবিস্তর রেনোভেশনের ফলে ফ্ল্যাটের পরিসর আরও একটু বেড়েছে। গাছ ভালবাসেন দু'জনেই। তাই ড্রয়িংরুমে ফ্রেঞ্চ উইন্ডো করা হয়েছে। এই বিশেষ ব্যবস্থা শুধুমাত্র গাছ রাখার জন্য। বাড়ির অন্যান্য অংশেও ছোট ছোট টবে অসংখ্য গাছ সাজানো আছে। ঘর সাজানোর কৃতিত্ব পুরোটাই রীতা মুখোপাধ্যায়ের। "আমার স্ত্রী ঘর সাজাতে ভালবাসেন। এটাই ওঁর প্রথম শখ বলতে পারেন। আমার দায়িত্ব শুধু জিনিস কিনে আনা, সাজানোর দায়িত্বটা পুরোপুরি ওঁরই," জানালেন প্রদীপ মুখোপাধ্যায়।



ফ্ল্যাটে ঢুকেই একটা ছোট্ট প্যাসেজ। তারপরই রান্নাঘর। পুরোপুরি মডিউলার নয়, কিন্তু পরিপাটি করে গোছানো। এখানেও টবে গাছ



ডাইনিং এরিয়া

সাজানো আছে। রান্নাঘর পেরিয়ে ড্রয়িং-ডাইনিং এরিয়া। মুঘল স্থাপত্যশিল্পের গুণমুগ্ধ ভক্ত বলেই সব আসবাবেই একটা পুরনোদিনের রাজকীয় ছোঁয়া আছে। পুরো বাড়িতেই কাঠের পুরনো আসবাবের প্রাধান্যই বেশি। দু'একটা মর্ডান ফার্নিচারও ঠাঁই পেয়েছে অবশ্য। কন্টেম্পোরারি ফার্নিচার খুব একটা পছন্দ নয় বলেই মুম্বইয়ে বানাবার কথা ভাবেননি। "মুম্বইতে ভাল আসবাব একেবারেই পাওয়াই যায় না। আমাদের আবার একটু রাজকীয় জিনিস পছন্দ। সে ভাবনা থেকেই দিল্লি থেকে ফার্নিচার বানানো হয়েছিল।" পুরো বাড়িতেই একটা পুরনো আমেজ, ওল্ড ওয়র্ল্ড চার্মের আভাস পাওয়া যায়। এথনিক স্টাইল সোফার পাশাপশি সেন্টার টেবলটাও ভারি ইন্টারেস্টিং। গ্লাস টপের নীচের পায়াগুলো খোদ মোরাদাবাদ থেকে আনা হয়েছে। কাশ্মীরি আর্ট, কাঠের কাজের প্রতিও ঝোঁক আছে বলে আপহোলস্ট্রি, আসবাবে সেই ছোঁয়া স্পষ্ট। ড্রয়িং রুমে পুরু লাল কাশ্মীরি কার্পেট, কারুকাজ করা বার ক্যাবিনেট, পরদা সহ সবেতেই একটা নবাবি মেজাজ। "পুরনো জিনিসের প্রতি আমাদের খুব লোভ। বাড়িতে সব আসবাবেই দেখবেন একটা পুরনো দিনের



ক্রিয়েটিভ কর্নার



অনেকসময় টুকটাক জিনসপত্র কাজের সময় খুঁজে পাওয়া যায় না। কাপড় মেলার ক্লিপ, সুচ-সুতো কিংবা সেফটিপিন ইত্যাদি। দরকারি হলেও আগোছালো করে রাখার ফলে অর্ধেক সময় হারিয়ে যায়। সে জন্যেই চাই রাখার আলাদা জায়গা। বাড়িতে নিশ্চয় পুরনো হাতা আছে। হয়তো সেভাবে আর ব্যবহারের যোগ্য নেই, তাই বলে কি ফেলে দেবেন? পরিষ্কার করে ধুয়ে দেওয়ালে পেরেক দিয়ে লাগিয়ে দিন। হাতার মাথাটা পিটিয়ে একটু বেঁকিয়ে নিন। হয়ে গেল তৈরি কাস্টোমাইজ়ড শেল্ফ। এবার এখানে দরকারের টুকিটাকি জিনিস রাখুন। হারাবার কোনও ভয় নেই।


রান্নাঘর

আদল আছে। এমনকী আমার বার ক্যাবিনেটের কালেকশনও প্রায় ৪০ বছরের পুরনো" হাসতে হাসতে জানালেন গৃহকর্তা। ড্রয়িংরুমের এক পাশে ছোট্ট ফোর সিটার ডাইনিং টেবল, কাঠের সিম্পল ফিনিশ। ঠিক তার পিছনেই দেওয়াল জুড়ে কাঠের শেল্ফ। সাধের সমস্ত জিনিস এখানেই সাজানো আছে। "কর্মসূত্রে আমি অনেক জায়গায় ঘুরেছি। স্ত্রী ঘর সাজাতে ভালবাসে বলে যেখানেই যাই না কেন কিছু না কিছু নিয়ে আসি।" ভিয়েতনাম, ঘানা থেকে শুরু করে নাইজেরিয়া, কাম্বোডিয়া, ইয়েমেন- দেশ বিদেশের বিভিন্ন জায়গার সংগ্রহ করা স্যুভেনির স্থান পেয়েছে এই ওয়াল ম্যান্টেলে। ফ্রান্স থেকে আনা গোল্ড প্লেটেড স্যুভেনির এই শেল্ফের সবচেয়ে বড় আকর্ষণ। আছে বেলজিয়াম, ইতালি, চিন থেকে আনা ডেকর আইটেমও। ডাইনিং টেবলের ঠিক উপরের দেওয়ালে আছে বিশাল আয়তনের তাম্রপাত্র। মরক্কো থেকে পাওয়া এই সম্মান গৃহকর্তার বিশেষ প্রিয়। উল্টোদিকের দেওয়ালে আছে ভিয়েতনাম থেকে আনা মাদার অফ পার্লের ল্যাকার্ড ফিনিশ এম্বেডেড ঘোড়ার ছবি। স্ত্রীর হাতে আঁকা পোর্ট্রেটও শোভা পেয়েছে বসার ঘরের দেওয়ালে। বাড়ির সাজগোজ দেখেই বোঝা যায়, যে মুখোপাধ্যায় দম্পতি বেশ শৌখিন। ফিরোজাবাদের ঝাড়লণ্ঠন হোক বা ঘানা থেকে আনা কাঠের উপর কার্ভ করা কফি প্ল্যান্টেশনের ছবি, সবেতেই একটা রুচির পরিচয় পাওয়া যায়। বহু ভাবনাচিন্তা করেই তাঁরা তিলে তিলে গড়ে তুলেছেন বাড়ির অন্দরমহল। আর এটাই এই অন্দরের বৈশিষ্ট্য। রাজকীয় মেজাজ আর এস্থেটিক সেন্সের অমোঘ মিশ্রণে এই বাড়ির ক্যানভাস সত্যিই একেবারে আলাদা।

ছবি: অম্লান দত্ত

অন্দরসাজের প্রাথমিক কথা



বাড়ির নানাবিধ কাজের শেষে ফিনিশিং টাচ হয় সবার সংগ্রহে থাকা বিবিধ সাজানোর জিনিস দিয়ে। নতুন বাড়ি বা পুরনো বাড়ির নতুন সাজের জন্যে দেশের বিভিন্ন স্থানের হস্তশিল্পর ব্যবহার ঘরে বৈচিত্র্য আনে। নতুন বাড়ির ফিচারড দেওয়াল হোক বা একটা দেওয়াল অন্য রঙের করে, সেখানে বাংলার বিভিন্ন জায়গা থেকে সংগ্রহ করা কাঠ, মাটি, বাঁশ, সেরামিকের মাস্ক সুন্দর। রিসাইকেলেড আইটেম দিয়ে ফুলদানি বানানো যায়। বসার ঘরের কর্নারে কর্নাটক, তামিলনাড়ুর ফ্লোর



মাউন্ট পাথরের স্ট্যাচু, ফ্লোর মাউন্ট কাঠ বা সেরামিকের ফুলদানি দারুণ লাগে। বারান্দায় রাখতে পারেন উত্তর-পূর্বাঞ্চলের বেতের আসবাব, ডেকোরেটিভ পট। কাঠের, ফ্যাব্রিক বা



হাতে আঁকা ফ্রেমে ফ্যামিলি ফোটোগ্রাফ লাগিয়েও দেওয়াল অন্যরকমভাবে সাজাতে পারেন। নতুন চিন্তাধারায় দেওয়ালে শিল্পীকে দিয়ে নানা ধরনের থিমে আঁকাতে পারেন।

ঊর্বশী বসু, ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনার, ই-মেল আইডি: urvashi.basu@gmail.com
ডিজ়াইন স্টুডিও, ৫ গরফা মেন রোড, থার্ড ফ্লোর, প্রিন্স আনোয়ার শাহ রোড কানেক্টর, কলকাতা-৭০০০৭৮
ফোন: ৯৮৩০৯৯৪৭৮১, ৯৮৭৪০৪০৫০০, ওয়েবসাইট: www.realitygroup.co.in



চিত্রশিল্পী দেবরাজ সিংহরায় দীর্ঘদিন বাদে দিল্লি থেকে কলকাতায় এসেছে এ শহরে অনুষ্ঠিতব্য তার এগজিবিশন উপলক্ষে। এগজিবিশনের দিন হঠাৎই এসে হাজির হয় তার পুরনো বন্ধু অসীম। সঙ্গে তার কয়েকজন বন্ধুবান্ধব। অপেক্ষা করছেন তাঁরা গাড়িতে। অসীমের অনুরোধ দেবরাজ তার সঙ্গে চলুক চণ্ডীপুরে। দেবরাজ অবাক হয়ে জিজ্ঞেস করে, সেখানে গিয়ে সে কি করবে? অসীম জানায়, কারখানা করার জন্য গ্রামের গরীব মানুষদের উৎখাত করছে সরকার। তার প্রতিবাদ করায় শাসকদলের গুণ্ডাদের হাতে অত্যাচারিত হচ্ছে তাঁরা। এইসব অসহায় লোকের পাশে দাঁড়ানো এবং তাঁদের একটু ভরসা জোগানোর জন্যই তাঁরা সেখানে যাচ্ছে। দেবরাজ মত দেয়, রাজ্যর উন্নতির জন্য কারখানাও তো চাই। তারপর...

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

৮

সুলেখা বলল, "চোখকান বুজে যেখানে সেখানে ঢাউস ঢাউস কারখানা খুলে দিলে উন্নয়নের রথ গড়গড় চলতে শুরু করে, এই সাবেকি তত্ত্ব আমরা মানি না দেবরাজবাবু। আমরা কি দেখব না, উন্নয়নটা কীভাবে হচ্ছে? এবং কার স্বার্থে? যাদের ভাল করতে চাই, তাদেরই মেরেধরে আউট করে দিলাম, এমন করাটা কি সঙ্গত? যদি বলেন রাজ্য তথা দেশের স্বার্থে তাদের বলি চড়াতে হবে... পরিবেশের সর্বনাশ ঘটলেও কুছপরোয়া নেই... তাহলে তো সেই উন্নয়ন না হওয়াই মঙ্গল।"

মহিলার কথাগুলো ফ্যালনা নয়। জোর গলায় প্রতিবাদ করতে পারল না দেবরাজ। তবু কেন যে তার মনে হচ্ছিল, এখানেও সেই না-এর অভ্যেস কাজ করে যাচ্ছে চুপিসাড়ে। মরুক গে যাক, এত ভাবাভাবির তার দরকারটা কী। অসীমের ডাকে একটা দিন সে বন্ধুকৃত্য করতে চলেছে, ঘুরে বেড়িয়ে কয়েকটা ঘণ্টা পার করে দিলেই তো ল্যাটা চুকে যায়।

দেবরাজ কাচের ওপারে চোখ মেলল। নিসর্গ এখন বেশ খোলতাই, পথের দু'পাশে সবুজের সমারোহ। মাঝে মাঝে ব্যস্ত লোকালয়, ছোটখাটো কয়েকটা কারখানাও পড়ল পথে। একটা নদীর ব্রিজে উঠছে গাড়ি। কোলাঘাট আসছে বুঝি? নদীটা কি রূপনারায়ণ?

হ্যাঁ তো। রূপনারায়ণই তো। এ নদী তো তার বহুকালের চেনা। আর্ট কলেজে পড়ার সময়ে বেশ কিছুদিন তো জোর হুজুগ চলেছিল, তারা চার পাঁচজন বন্ধু মিলে প্রায় ফি রোববার চলে আসত এই কোলাঘাটে। চিরন্তন ছিল ভাব জমানোয় মহা ওস্তাদ, ঘাটের মাঝিদের পটিয়ে পাটিয়ে, কোনও এক মাঝিকে নিয়ে, দিব্যি পাড়ি জমাত নদী বেয়ে। নিসর্গই দেবরাজের আকুলতা। চিরকালই। শিশুর তৃষ্ণা নিয়ে ডানদিকে দৃষ্টি বাড়াল দেবরাজ। মনশ্চক্ষে দেখতে পাচ্ছে, দু-দু'টো নদী এসে মিশে যাচ্ছে রূপনারায়ণে। একটা তো শিলাই। অন্যটার যেন কী নাম? হ্যাঁ, মনে পড়েছে। মুণ্ডেশ্বরী। নদী যেখানে বাঁক নিয়েছে, সেখানে অপরূপ সব গ্রাম। একটা চর মতোও ছিল। সেখানেই তো মানসীর সঙ্গে আলাপ। কলেজের বন্ধুরা মিলে পিকনিক করতে এসেছিল ওই চরে। সবে তখন মানসীর ফার্স্ট ইয়ার, কিশোরী কিশোরী ভাবটাও ঘোচেনি। দেবরাজের স্কেচ করতে দেখে লম্বা বিনুনি বাঁধা শ্যামলা শ্যামলা

মেয়েটার দু'চোখে কী কৌতূহল। যেচে এসে পরিচয় করল, প্রশ্নের তার অন্ত নেই...। সেখানেই শেষ নয়, পরের সপ্তাহে মানসী এক বান্ধবীকে নিয়ে আর্ট কলেজে হাজির। তার ভীরু ভীরু মুগ্ধ চোখ দু'খানা কী যে অচেনা সঙ্কেত পাঠাল, দেবরাজও কিনা মজে গেল আচমকাই! ভবিষ্যতের ভাবনা ভুলে, বাড়ির আপত্তি ঠেলে, চোখকান বুজে তার ওপর ভরসা করেছিল মানসী। সম্পর্ক শেষ অবধি টিকল না। হয়তো দেবরাজেরই দোষ। সুশীল বাধ্য স্বামী হওয়াটাই যে ভালবাসার একমাত্র লক্ষণ নয়, মানসীকে তো সে কথা বোঝাতেই পারেনি দেবরাজ। মানসীর ওপর অবশ্য দেবরাজের কোনও ক্ষোভ নেই। বরং সে মানসীর কাছে কৃতজ্ঞ। আঁচলের মতো একটা মেয়েকে উপহার দিয়েছে বলে। কী সুন্দর যে হয়েছে মেয়েটা, আহা। কাল তো রূপরেখায় আঁচলের উপস্থিতি এগজিবিশনের রংটাই বদলে দিয়েছিল। কতজন যে ঘুরে ঘুরে দেখছিল। এক সময়ে তো দেবরাজ আঁচলকে বলেই ফেলল, এবার তো তোর একটা পাহারাদার দরকার রে আঁচল! আর দেরি না করে একটা বিয়ে করে ফ্যাল। শুনেই মেয়ের গলায় ছদ্ম কোপ, "তুমিও তো পিসিমনির মতো শুরু করলে!"

"বনোও তোকে বিয়ের কথা বলছে বুঝি?"

"শুধু বলেই পিসিমণি থামে না কি? সম্বন্ধ দেখছে, মা'র সঙ্গে ঘোঁট করছে...।"

আঁচলের সংলাপটা মনে পড়তেই দেবরাজের মগজে পলকা টোকা। বনো কি আঁচলের বিয়ের ব্যাপারেই তার সঙ্গে কোনও কথা বলতে চায়? কিন্তু সে কোন হরিদাস পাল? মানসীরা যা ঠিক করবে, তাই হবে, ওদের মধ্যে দেবরাজ নাক গলাবেই বা কেন? বনোটার আক্কেল কম, সর্দারি করতে গিয়ে খামোখা না জটিলতা বাধায়। আঁচলের মা আর বাপি যদি দেবরাজকে বিয়েতে ডাকে, তাহলেই তো দেবরাজ ধন্য হয়ে যাবে।

ভাবনাটা ছিঁড়ে গেল দেবরাজের। এত উচ্চ স্বরে বাক্যালাপ চলছে অসীম আর প্রমিতের! শেক্সপিয়রের কোন একটা নাটককে মঞ্চস্থ করছে প্রমিতরা, এ রাজ্যের সমসাময়িক ঘটনাগুলোকেও নাকি কায়দা করে ঢুকিয়ে নেওয়া হয়েছে নাটকে...। এতে নাকি দারুণ জমে গেছে প্লে, দর্শকরা ধন্য ধন্য করছে। অসীমও প্রমিতের প্রশংসায় পঞ্চমুখ। দিব্যি সুললিত ভাষায় প্রমিতের তোল্লাই দিয়ে চলেছে। সমীরণ আর সুলেখা তত উচ্চকিত নয়, তবে তারাও যোগ দিয়েছে স্তুতিতে।

দেবরাজের খুব একটা হজম হচ্ছিল না আলোচনটা। আজকাল এই এক স্টাইল হয়েছে, পুরনো ক্লাসিকগুলোকে নিয়ে যে যেভাবে পারে চটকাচ্ছে। শুধু প্রমিত কেন, পুনমরাও কম যায় না। খোদার ওপর এই খোদকারি করা নিয়ে কতবার যে তর্ক বেধেছে পুনমের সঙ্গে। দেবরাজের সাফ কথা, ক্যালি থাকলে অন্যের লেখার ওপর কারিকুরি না করে নিজেরা অরিজিনাল কিছু করো। দয়া করে ওই বকচ্ছপগুলো বানিও না। আজও সেই কথাটাই বলবে নাকি প্রমিতকে? থাক গে, অসীমের এই দঙ্গলটার সঙ্গে কিছুতেই তার মতে মিলছে না, কথায় কথায় তর্ক বেধে যাচ্ছে। গোটা রাস্তাটা ঝগড়া করে কাটাতে ভাল লাগে?

প্রাণপণে নিজেকে বধির করে রাখল দেবরাজ। সিটে হেলান দিয়ে চোখ বুজেছে। একটু ঘোর ঘোর মতোই এসেছিল, আচমকা জোর ঝাঁকুনি। ঘ্যাচাং ব্রেক কষেছে গাড়ি।

দেবরাজ চমকে তাকাল। গাড়ির সামনে জনা দশেক যুবক পথ আটকে দাঁড়িয়ে। খান কতক মোটকবাইকও আড়াআড়ি রাখা আছে রাস্তায়।

অসীম জানলা দিয়ে মুখ বাড়াল। উত্তেজিত ভাবে বলল, "হচ্ছেটা কী, অ্যাঁ?"

জিন্স-টি শার্ট পরা এক যুবক এগিয়ে এল। তর্জনী উঁচিয়ে বলল, "কোনও বাকতাল্লা নয়, গাড়ি ঘুরিয়ে নিন।"

"বললেই হল? যাচ্ছি যখন, ফিরব না। দেখি কে রুখতে পারে!" বলেই ড্রাইভারকে নির্দেশ, "স্টার্ট দাও তো।"

"একদম জোর ফলাবেন না। শিল্পী-সাহিত্যিক-বুদ্ধিজীবী বলে খুব তেল বেড়েছে, অ্যাঁ? অ্যাইসান কেলাব না...!"

"ছি, ও কী ভাষা? এঁরা সব জ্ঞানীগুণী মানুষ... এঁদের সঙ্গে ওভাবে কেউ কথা বলে?" যুবকদের ঠেলে সরিয়ে হঠাৎই এক মধ্যবয়সী, ধুতিপাঞ্জাবী, চশমাধারীর আবির্ভাব। গাড়ির ভেতরটায় একবার চোখ বুলিয়ে নিয়ে বিনীত স্বরে অসীমকে বলল, "কেন অশান্তি বাড়াচ্ছেন স্যার? দেখছেন তো, স্থানীয় মানুষ চাইছে না বাইরের লোকজন এসে চণ্ডীপুরে ঝুটঝামেলা বাধাক। এদের সব মাথা গরম হয়ে আছে, কখন কী করে ফেলবে..."

> দেবরাজ চেঁচিয়ে বলল, "এ দেশের নাগরিক হিসেবে, চণ্ডীপুর কেন, জাহান্নমেও যাওয়ার আমার অধিকার আছে। আপনি বাধা দেওয়ার কে?"

দেবরাজ অবাক হয়ে শুনছিল বাক্য বিনিময়। সভ্যভব্য চেহারার লোকটার ঠাণ্ডা গলায় ভয় দেখানোটা আচমকা তাতিয়ে দিল তাকে। অদূরে ক্যামেরা কাঁধে কয়েকজন দাঁড়িয়ে, বোধহয় টিভি চ্যানেলের লোকজন। মোটেই সিনক্রিয়েট করার ইচ্ছে ছিল না দেবরাজের, তবু স্থানকাল পাত্র ভুলে ঝটাকসে নেমে পড়ল গাড়ি থেকে। চেঁচিয়ে বলল, "ভেবেছেনটা কী? এ দেশের নাগরিক হিসেবে, চণ্ডীপুর কেন, জাহান্নমেও যাওয়ার আমার অধিকার আছে। আপনি বাধা দেওয়ার কে মশাই?"

লোকটার কোনও হেলদোল নেই। চোখ পিটপিট করে একবার দেখল দেবরাজকে। তারপর ছেলেগুলোর উদ্দেশে চেঁচিয়ে উঠল, "অ্যাই, তোরা গাড়ির পাশে ঘুরঘুর করছিস কেন রে? টায়ারের হাওয়া খুলে দিবি? না না, ওসবের দরকার নেই, ওঁরা এমনিই ফিরে যাবেন।"

দেবরাজ কী বলবে ভেবে পেল না। ফুঁসছে রাগে। লোকটা আবার বলল, "যান, গাড়িতে উঠে পড়ুন। আপনারা মানীগুণী মানুষ... যারা মানুষের ভাল চায় না, সেই প্রতিক্রিয়াশীলদের দাবার বোড়ে কেন হচ্ছেন? চণ্ডীপুরে দেখার কিচ্ছু নেই, সেখানকার মানুষ ভালই আছে। মাঝে গ্রামগুলোতে আঁধার নামানোর চেষ্টা হয়েছিল, আবার সেখানে নতুন সূর্য উঠেছে।"

কাছেই দু'জন পুলিশও হাজির। কাঁধে বন্দুক। দেবরাজ গলা উঁচিয়ে বলল, "এই যে, দাদারা...? আমাদের

গাড়িকে ফোর্সফুলি স্টপ করে দেওয়া হয়েছে...”
যুগল বন্দুকধারী যেন শুনতেই পেল না। হাঁটতে হাঁটতে ওদিক পানে সরে গেল। উদাস চোখে প্রকৃতি দেখছে।
প্রমিত ডাকল, “চলে আসুন দেবরাজদা। এরা খুব ডেঞ্জারাস। এক্ষুনি হয়তো হাসতে হাসতে থানইঁট ছুঁড়বে।”
অক্ষম ক্রোধে ছটফট করছিল দেবরাজ। অসীম তাকে টেনে ঢুকিয়ে দিল গাড়িতে। তখনও দেবরাজের রগের শিরা দু'টো দপদপ করছে। গাড়ি ঘুরিয়ে নিল ড্রাইভার। ফেরার পথেও দেবরাজের মাথার আগুন যেন নিভছিল না। এ কোন দেশ, যেখানে মানুষের কোথাও একটা যাওয়ার স্বাধীনতা পর্যন্ত নেই? কী ঘটছে, দেখতেও দেবে না? গণতন্ত্রের টুঁটি টিপে ধরছে এরা, এত বড় দুঃসাহস? নাহ, এর একটা জোরাল প্রতিবাদ করতেই হবে। পুলিশ-প্রশাসন ঠুঁটো করে রাখা এই ধরনের স্বৈরাচারীদের উপড়ে ফেলাটা খুব জরুরি।
পকেটে মোবাইল বাজছে। বের করে কানে চাপতেই বনানীর গলা, “কী রে ছোড়দা তুই এলি না?”
কোনওক্রমে ভেতরের উত্তেজনা দমন করে দেবরাজ বলল, “হঠাৎ একটা কাজে...”

শুধু একটাই প্রশ্ন চরকি খাচ্ছে দেবরাজের মাথায়। সাদাসিধে গোবেচারা ভালমানুষ দাদাটার কপালে এমন নিয়তি লেখা ছিল?

“কী এমন কাজ রে ছোড়দা? মানুষের প্রাণের চেয়ে বেশি?'' বনানীর গলা হঠাৎ কেমন করুণ শোনাল, “কেন তোকে খুঁজছি জানিস? বড়দার জন্য?''
“কী হয়েছে দাদার?''
“খুব খুব খুব খারাপ অসুখ রে। ক্যানসার। দাদা বোধহয় আর বাঁচবে না।”

পর্ব ৮

বনানীর মুখোমুখি বসে ছিল দেবরাজ। ঘাড় ঝুলিয়ে। ফোনে আচমকা দাদার খবরটা পেয়ে তার মতো এক হৃদয়হীন পাষণ্ডরও যে কী হল, কলকাতায় ঢুকে রূপরেখা গ্যালারিতে যেতে ইচ্ছেই করল না আজ। সোজা মানিকতলায় বোনের ফ্ল্যাটে হাজির। এসেও থম। বনো কত কী বলে যাচ্ছে, কিছুই যেন কানে ঢুকছে না। শুধু একটাই প্রশ্ন চরকি খাচ্ছে মাথায়। সাদাসিধে গোবেচারা ভালমানুষ দাদাটার কপালে এমন একটা নিয়তি লেখা ছিল? নিয়তিতে তার কণামাত্র বিশ্বাস নেই, তবু ওই শব্দটাই যে কেন হাতুড়ি মারছে মগজে?
বনানী উৎকণ্ঠিত স্বরে বলল, “কী রে চুপ মেরে গেলি কেন? কী করা যায় বল?”
“ভাবছি।” দেবরাজ সামান্য নড়ে বসল। গলা ঝেড়ে বলল, “ডাক্তারের কী ওপিনিয়ান?”
“খুব একটা আশা দিচ্ছে না।” মধ্যবয়সী পৃথুলা বনানীর গলা ভার ভার শোনাল, “যথেষ্ট অ্যাডভান্সড স্টেজ। ফুসফুসে শুরু হয়ে, এখন নাকি ব্রেনেও ছড়িয়ে গেছে।”
“কবে এগজ্যাক্টলি ধরা পড়ল?”
“বললাম তো... দিন পনেরো আগে। তখন থেকেই তো তোর সঙ্গে যোগাযোগ করার মরিয়া চেষ্টা চালাচ্ছি। তোর লেক গার্ডেন্সের ফ্ল্যাটেও তো...”
“হুঁ। কেয়ার টেকার ছেলেটা বলছিল। তবে আমি তো বুঝতে পারিনি এমন সিরিয়াস একটা ব্যাপার...।”
দেবরাজের গলায় অপরাধী অপরাধী সুর এসে গেল। অস্ফুটে বলল, “তা দাদার কী রিঅ্যাকশন? ভেঙে পড়েছে?”
“বড়দা কিছু জানে না। বউদিও না। দু'জনেই যা নার্ভাস পার্টি। বউদি তো মোস্ট ক্যালাস। মাঝে মাঝেই দাদার ঘাড়ে মাথায় যন্ত্রণা হচ্ছিল, আগে কিচ্ছুটি বলেনি। হঠাৎ একদিন ব্যথার চোটে সেন্সলেস হতে তখন আমাদের ডাকাডাকি। রাতদুপুরে আমি আর তন্ময় দৌড়তে দৌড়তে গিয়ে দাদাকে নার্সিংহোমে ভর্তি করলাম। এখন অসুখটার নাম শুনলে বউদি হাত পা ছড়িয়ে কাঁদতে বসবে। আর দাদা তো কোলাপসই করে যাবে।”
“কিন্তু... এত টেস্ট-ফেস্ট চলছে... এম-আর-আই, স্ক্যান, বায়োপসি...?”
“সেটা তন্ময় বউদিকে একভাবে বুঝিয়ে দিয়েছে। বলেছে, ব্রেনে একটা টিউমার মতো আছে, তেমন সাংঘাতিক কিছু নয়, চিকিৎসা করালে সেরে যাবে।
বনানী ফোঁস করে একটা শ্বাস ফেলল, “তবে ক'দ্দিন আর গোপন রাখা সম্ভব? হসপিটালে তো ভর্তি করতেই হবে। রেডিয়েশন চলছে, তারপর কেমোথেরাপি...”
“ভাল প্রাইভেট হসপিটালে যদি দেওয়া যায়? দাদাকে সেভাবে না জানিয়ে যদি ট্রিটমেন্টটা চলে?”
“প্রাইভেটে ভয়ংকর খরচ রে। বড়দার কীই বা সঞ্চয়। সবে তো রিটায়ার করল, এখনও পাওনাগণ্ডা কিছু হাতে আসেনি। আর আমাদের অবস্থাও তো তুই জানিস। যেটুকু যা আছে, টাবলুর পড়াশোনার পিছনে ঢালতে হবে।”
দেবরাজের কপালে পলকা ভাঁজ। সত্যি তো, কী বা আছে দাদার? প্রাচীন একটা পাবলিক লাইব্রেরির গ্রন্থাগারিক ছিল দাদা। মাইনেটা সরকারই দিত বটে, তবে তার পরিমাণ মোটেই আহামরি নয়। নেহাত মাথার ওপর বাবার তৈরি ছাদটা ছিল, তাই না কোনও ক্রমে চলে গেছে আপনিকোপনির সংসার। অবসরের পর দাদার যা জুটবে, সেও নিশ্চয়ই বলার মতো কিছু নয়। ওই খুদকুড়োটুকু দিয়ে এমন মারণব্যাধির সঙ্গে লড়াই চলে কী? আর বড়দার জন্য বনোর যতই দরদ উথলে উঠুক, সে নিজের সংসার ভুলে কাছাছাড়া হয়ে দাদাকে সাহায্য করবে, এ নিছক দুরাশা। বনানীর সরকারি চাকরি, তন্ময় আছে ব্যাংকে, দু'জনের যৌথ রোজগার নেহাত ফ্যালনা নয়, তবুও। অবশ্য এটাই তো গড়পড়তা গৃহী মানুষদের রীতি। বনানীরাই বা এর ব্যতিক্রম হবে কেন!

অলংকরণ: কুণাল বর্মন
ক্রমশ

আপনার এলাকার নামী স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞগণ বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন আপনাদের নিজস্ব পাতায়



দ্বিধা সংকোচ দূরে সরিয়ে রেখে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

সূর্যের এই সবুজ গ্রহের প্রতিটি প্রাণী নতুন প্রজন্মকে পৃথিবীতে আনতে চায়। মানুষও তার ব্যতিক্রম নয়। আর এই কারণেই স্ত্রী-পুরুষের আনন্দের তৃপ্ত মিলন। কিন্তু কখনও কখনও এই শারীরিক সম্পর্কে অনিচ্ছা বিঘ্ন হয়ে দাঁড়াতে পারে। মহিলাদের এই ধরনের সমস্যা নিয়ে সবিস্তার জানালেন প্রখ্যাত স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ **ডা. মৃদুলা বসু চৌধুরী**, গড়িয়া।

প্রশ্ন : লাইফস্টাইল চেঞ্জের সঙ্গে কি লস অফ লিবিডোর কোনও যোগসূত্র আছে? ব্যাপারটা ঠিক কী?

– শ্রেয়া, গাঙ্গুলীবাগান

ডা. চৌধুরী : দেখুন অতিরিক্ত পরিশ্রম, ডিপ্রেশন, সম্পর্কের অবনতি ইত্যাদির কারণে লস অফ লিবিডো হতে পারে। মোদ্দা কথা সেক্স সম্পর্কে আগ্রহ হারিয়ে ফেলাকেই যৌনতায় অনীহা বলা যেতে পারে। ডাক্তারি পরিভাষায় এর নাম 'হাইপো-অ্যাকটিভ সেক্সুয়াল ডিসায়ার ডিস্অর্ডার'। মহিলাদের এই অনাগ্রহ কিন্তু পুরুষের ইরেক্টাইল ডিসফাংশন বা অর্গাজমের অভাব জাতীয় সমস্যা নয়। তবে অনেক সময়েই এসবই একাকার হয়ে যায়।

প্রশ্ন : বয়স বাড়লেই কি যৌন জীবনে অনাগ্রহ দেখা দেয়?

– মৈত্রেয়ী, সোনারপুর

ডা. চৌধুরী : সবার হয় না, কারুর কারুর হতে পারে। একটি সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে তিরিশ থেকে চল্লিশ শতাংশ মহিলা তাঁদের ঋতু-নিবৃত্তির সময় এই সমস্যার শিকার হন। আসলে মেনোপজের সময়ে শরীরে হরমোনের মাত্রার পরিবর্তনই সহবাসের ইচ্ছে হারিয়ে যাওয়ার সাধারণ এবং প্রধান কারণ। মহিলাদের একটি সুস্থ ও স্বাভাবিক যৌন জীবন তৈরিতে স্ত্রী হরমোন প্রোজেস্টেরন, ইস্ট্রোজেন এবং অ্যান্ড্রোজেনের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা থাকে। মেনোপজের সময় সব হরমোনের নিঃসরণই কমে যায়। হরমোনগুলির মাত্রার ভারসাম্যের অভাবে এই সময়ে ধীরে ধীরে মেয়েদের মধ্যে যৌন জীবনে আগ্রহ কমে আসে। অবশ্য হরমোনের এই ভাঁটার টান ছাড়াও বিভিন্ন শারীরিক, মানসিক, সামাজিক বা পারিপার্শ্বিক কারণেও এই বয়সে মহিলারা তাঁদের যৌন জীবনে ইতি টানতে চান।

প্রশ্ন : মানসিক অবসাদের কারণেও কি মহিলাদের সহবাসের ইচ্ছে একেবারেই চলে যায়?

– রণিতা, গোলপার্ক

ডা. চৌধুরী : মেনোপজের সময় হরমোনাল ভারসাম্যের অভাবে বহু মহিলার মধ্যেই মানসিক অবসাদ বা মেন্টাল ডিপ্রেশন দেখা দেয়। এই সময়ে সেক্স থেকে সব আকর্ষণ হারিয়ে যাবার এটিও একটি বড় কারণ। এই মানসিক যন্ত্রণা দূর করে পরিবারের প্রধান মহিলা সদস্যটিকে আবার আগের মতো প্রাণোচ্ছল করে তুলতে ডিপ্রেশনের সঠিক কারণটি খুঁজে বের করে প্রতিকার করা খুবই জরুরি। এর সঙ্গে ধ্যান, প্রাণায়াম বা যোগাসনের মতো মানসিক ব্যায়াম এবং পরিবার, পরিজন, বন্ধু ও সহকর্মীদের সহযোগিতা এবং ভালবাসাও এই অবসাদ কাটাতে অনেকটাই সাহায্য করে।

প্রশ্ন : মহিলাদের যৌন ইচ্ছার অভাবের কোনও চিকিৎসা আছে কি?

– অঞ্জনা, বেহালা

ডা. চৌধুরী : চিকিৎসা তো আছেই। তবে উল্লেখযোগ্য বিষয় হল, এই সময়ে যাঁরা তাঁদের সেই সেক্স লাইফকে আবার ফিরে পেতে চান তাঁরা কিছু জীবনযাত্রার পরিবর্তন, ব্যায়াম বা খাদ্যাভ্যাসের সাহায্য নিলে উপকার পাবেন। ওষুধপথ্যের চেয়ে, সাধারণ এই প্রক্রিয়াগুলিই অনেক বেশি নিরাপদ এবং প্রায় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন।

যোগাযোগ : 9830161764



সুদীর্ঘ যৌবনের অধিকারী হতে পারেন সহজেই

মডার্ন মেডিক্যাল সায়েন্সের কল্যাণে মানুষের গড় আয়ু অনেক বেড়েছে। তবে জরায় জর্জরিত নয়, মানুষের চাহিদা অনন্ত যৌবন। অথচ মধ্য জীবনে কিছু মহিলা যৌন শীতলতায় ভোগেন। এবিষয়ে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিলেন কনসালটেন্ট গায়নোকলজিস্ট **ডা. বর্ণালী ঘোষ**, রাজারহাট।

প্রশ্ন : জীবনের যে কোনও সময়ে কী মহিলাদের সেক্স সম্পর্কে আগ্রহ হারিয়ে যেতে পারে? – মঞ্জুশ্রী, নিউটাউন

ডা. ঘোষ : হ্যাঁ, মেনোপজের সময় ছাড়াও যে কোনও বয়সেই মহিলারা যৌনতা সম্পর্কে সব আকর্ষণ হারিয়ে ফেলতে পারেন। কারও ক্ষেত্রে এটি সাময়িক অনুভব হিসেবে দেখা দেয়, অনেকের আবার এই অনাগ্রহ সারা জীবনই থেকে যেতে পারে। সম্পূর্ণ যৌন শীতলতা ছাড়াও বহু মহিলারাই সাধারণভাবে যৌনতা বোধের অভাব, মিলনের সময় হঠাৎই সব আকর্ষণ হারিয়ে ফেলা বা যন্ত্রণাজনিত কারণে সেক্সের অনীহা জাতীয় সমস্যায় ভোগেন। তবে এসবের অনেকটাই উপযুক্ত চিকিৎসায় সমাধান করা যায়।

প্রশ্ন : হরমোনের তারতম্য ছাড়া অন্য কোন কোন কারণে মহিলাদের মধ্যে যৌন আকর্ষণ কমে যায়?

– শান্তা, মধ্যমগ্রাম

ডা. ঘোষ : হরমোন ছাড়াও বিভিন্ন শারীরিক, মানসিক পরিবর্তন ও সম্পর্কের টানাপোড়েনেও মহিলাদের যৌনজীবন শেষ হয়ে আসে। এই বিষয়গুলিকে প্রধানত শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক এই তিন ভাগে ভাগ করা যায়।

বয়সের সঙ্গে সঙ্গে প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মে মেয়েদের শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন দেখা দেয়। মেনোপজের কারণে সহবাসের সময়ে ভ্যাজিনা ড্রাই হয়ে যায়। মিলনের সময়ে যন্ত্রণা ও অস্বস্তির এটি একটি কারণ। এই সেক্সুয়াল ডিসফাংশন, যন্ত্রণাময় অবস্থা ও ভ্যাজিনায় শুষ্কতার কারণেও ধীরে ধীরে যৌনতায় বিতৃষ্ণা জন্মায়। আবার ডায়াবেটিস, হার্টের অসুখ, অ্যানিমিয়া বা রক্তস্বল্পতা এবং বিভিন্ন ক্রনিক অসুখের কারণেও সেক্সুয়াল লাইফ শেষ হয়ে যায়। আবার আজকাল একদিকে বিভিন্ন ওষুধের জন্য যেমন যৌন জীবন হারিয়ে যায়, অন্যদিকে কোনও কারণে সার্জারি বা হিস্টোরেক্টোমি করে ইউটেরাস বাদ দিলেও, এই সমস্যা দেখা দেয়।

আজকের ব্যস্ত যুগে অতিরিক্ত মানসিক চাপ, ক্লান্তি, দুশ্চিন্তা, ডিপ্রেশন, মানসিকতার পরিবর্তন ইত্যাদি কারণে সহবাসের জন্য আর সময় থাকে না। এইসব শারীরিক ও মানসিক কারণ ছাড়াও যৌন সঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্কের অবনতি, সঙ্গীর শারীরিক সমস্যা ও যৌন অনীহা, সামাজিক ও পারিবারিক অবস্থানের পরিবর্তন, জীবনে বিরাট কোনও ঘটনা ইত্যাদি সামাজিক কারণেও যৌন জীবনের উপরে বিশাল প্রভাব পড়ে।

প্রশ্ন : মহিলাদের সেক্সুয়াল ফ্রিজিডিটি থেকে কী মুক্তি পাওয়া সম্ভব?

– শালিনী, বারাসাত

ডা. ঘোষ : নিশ্চয়ই। প্রথমেই নিজেকে আনন্দে রাখুন। দূর করুন ক্লান্তি, মানসিক চাপ, বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ মতো যোগ, ধ্যান, প্রাণায়ম ও বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম শুরু করুন। মেনে চলুন পুষ্টিকর খাবার সমৃদ্ধ হেলদি ডায়েট। একইসঙ্গে শরীর ও মনকে সুস্থ রাখুন প্রয়োজনে পার্টনারের সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলুন ও সাইকোলজিস্ট বা কাউন্সিলরের সাহায্য নিন। এরপরেও অবস্থার উন্নতি না হলে অবশ্যই স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মতো ওষুধ বা প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে সার্জারির সাহায্য নিতে পারেন।

যোগাযোগ : 9831125178

সানন্দা কবিতা



আবার মুখ
পিয়ালী পাল গুহ

যবনিকার পেছনে মুখ;

এলোমেলো অজস্র হাত
রেশমি পরদার এদিক ওদিক ফুঁড়ে
কেবল হাতড়ে মরে।

শুধু খোঁজ-খোঁজ রব!
ছায়া-ছায়া অবয়বে মাটির গন্ধ।
কে আসে?

তারপর...
যবনিকার পেছনে আবার মুখ;
অন্ধকার কালোর ভেতর
ঘুম ঘুম সাত আলো রং।

শুধু খোঁজ খোঁজ রব!
কেউ এল কি?

দেয়াললিখনে থাকো
আরণ্যক বসু

তোমাকে দেখলে কী জানি কেমন লাগে
পালকের মতো উড়তে ইচ্ছে করে
ডুবতে ডুবতে যেন আচমকা বাঁচি
ভাঙা জাহাজের খড়কুটো ভাসা ঝড়ে

মরুভূমি তুমি গভীর নিঃস্বতার
তবুও অমন হাহাকারে কেন ডাকো?
আর কেউ নেই মন্ত্রে, মুগ্ধতায়,
শ্মশানে পুড়লে দেয়াললিখনে থাকো!

শোনো নীলশাড়ি, সমূহ সর্বনাশ,
রাতের আকাশে শ্রাবণের তারা জাগে
মেঘে ঢেকে আছি, বাঁচাও পরিত্রাণে
তোমাকে দেখলে কী জানি কেমন লাগে!

আকাশ নেমেছে কাগজিলেবুর গাছে
ভিখারি এসেছে ভরা জ্যোৎস্নার কাছে

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মন্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পাশাপাশি

১ সদ্যোজাত। ৩ নদীর পাড়। ৭ জঙ্গল। ৮ সাধারণ মানুষ সরকারকে যা দেয়। ৯ অস্ত্রের ফলা। ১০ ঢেউ। ১১ পদ্ম। ১৩ পরিমাপ মাপার একক বিশেষ। ১৪ অনুচিত বর্ণনা বা রস। ১৬ স্বর্গের কুমারী। ১৮ পোশাক। ১৯ জনপ্রিয় শাড়ি। ২১ অমঙ্গল। ২২ শেষ, খতম। ২৪ সরীসৃপবিশেষ, একে আমরা ভয় পাই। ২৫ খাদ্যশস্যবিশেষ। ২৬ লোকের মুখে প্রচারিত। ২৭ অলিম্পিকে সেরা হলে যা পাওয়া যায়।

১		২			■	৩		৪	৫
	■		■	■	৬	■	■	৭	
	■	৮		■		■	৯		
১০			■	১১		১২		■	■
	■	■	১৩		■	১৪			১৫
১৬		১৭		■	১৮		■	■	
■	■	১৯		২০		■	২১		
২২	২৩		■		■	২৪		■	
২৫		■	■		■	■		■	
২৬				■	২৭				

সূত্র উপর নিচ

১ বিখ্যাত বাঙালি চিত্রশিল্পী। ২ ইন্দ্রজালে মুগ্ধ করেন যিনি। ৪ কুঠার। ৫ হুঁশ। ৬ কিছুক্ষণের জন্য নিরস্ত হওয়া। ৯ ছোট্ট টক-মিষ্টি ফল। ১১ বাণ। ১২ বাঁশের বেড়া। ১৩ অভিবাদন। ১৫ সমস্ত অভীষ্ট পূরণকারী। ১৭ যেখানে কেনাবেচা হয়। ১৮ -- দেখা হবে। ২০ খাজনাবিশেষ। ২১ যার রূপ বর্ণনাতীত। ২২ পড়াশোনা করতে লাগে। ২৩ খুব বেঁটে।

গত সংখ্যার সমাধান

বৃ	কো	দ	র	■	অ	নু	স	ন্ধা	ন
ন্তা	■	র	ণ	ভে	রি	■	দ	■	র
ক	র	দ	■	■	ন্দ	■	ভা	বু	ক
■	ম	■	ক	ল	ম	■	ব	■	■
রা	জা	■	সা	■	■	বি	■	ম	ন
স	ন	■	ই	■	■	র	■	হা	ট
■	■	অ	■	প	র	ত	■	কা	■
গ	র	ব	■	র	■	■	প	ল	কা
র	■	দা	■	কা	র	বা	র	■	ন
ম	ন	ন	শী	ল	■	গ	ত	স্পৃ	হা



বাঞ্ছনীয়। **ল্যাপ সার্জারিতে সমস্যা আবার ফিরে আসতে পারে:** ল্যাপ সার্জারিতে পেট পুরো কাটার বদলে শুধুমাত্র ফুটো করেই অপারেশন করা হয়। মূল অপারেশন করার পদ্ধতি ল্যাপ সার্জারি আর ওপেন সার্জারিতে কিন্তু একই। অনেকেই ভাবেন ল্যাপ সার্জারির মাধ্যমে গল ব্লাডার অপারেট করা হলে পুরোপুরি সরানো যায় না, তা কেবল ওপেন সার্জারিতেই সম্ভব হয়। এই ভাবনার সঙ্গে কিন্তু বাস্তবের কোনও মিল নেই। জানলে অবার হবেন যে বেশিরভাগ রিডু গল ব্লাডার অপারেশন কিন্তু ওপেন সার্জারির ক্ষেত্রেই ঘটে।

- **সার্জিকাল কমপ্লিকেশন থাকলে ওপেন সার্জারি করেই রি-এক্সপ্লোরেশন করা ভাল:** এর উল্টোটা বরং সত্যি। রিডু সার্জারি ল্যাপরোস্কোপিকালি করাই উচিত। অসুস্থ রোগীদের পক্ষে ওপেন সার্জারির ট্রমা অনেক বেশি হতে পারে। পেট কাটলে অনেক সময় ফুসফুসে কমপ্লিকেশন তৈরি হতে পারে কারণ তখন সামান্য কাশতেও অসুবিধে হয়।
- **ল্যাপরোস্কোপিতে যে গ্যাস ব্যবহার করা হয় তা হাই ব্লাড প্রেশার ও হার্ট পেশেন্টের জন্য উপযুক্ত নয়:** এটা ঠিকই যে হার্ট পেশেন্টদের ল্যাপ সার্জারি করার সময় কার্বনডাইঅক্সাইড গ্যাসের প্রেশার আর ফ্লো মনিটর করতে হয়। কিন্তু সঙ্গে অভিজ্ঞ কার্ডিয়াক টিম থাকলে ল্যাপ সার্জারি করতে কোনও অসুবিধে হয় না।
- **ওজন খুব বেশি হলে ল্যাপ ইনস্ট্রুমেন্ট ভিতর পর্যন্ত পৌঁছতে পারে না:** বেশিরভাগ বেরিয়াট্রিক সার্জারি কিন্তু ল্যাপরোস্কোপের মাধ্যমে করা হয়। ২৫০ কেজি ওজনের মানুষের বেরিয়াট্রিক সার্জারি করা যায়। ফলে ওবিসিটির সঙ্গে যে ল্যাপ সার্জারির কোনও বিরোধ নেই। বরং ওজন বেশি হলে ল্যাপ সার্জারি করাই ভাল। ওপেন সার্জারি করতে হলে অনেক বেশি পেট কাটতে হয়। কাটা জুড়তেও সময় বেশি লাগে। পোস্ট অপারেটিভ ইনফেকশন আর হার্নিয়া হওয়ার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়। ল্যাপ সার্জারিতে এই জটিলতাগুলো এড়ানো যায়।
- **সিস্ট বা পাথর বা টিউমার খুব বড় হলে ল্যাপ সার্জারি করে বার করা যায় না:** টিউমার খুব বড় হলে ওপেন সার্জারি করাই ভাল। তবে গলস্টোন বা ওভারিয়ান সিস্টের ক্ষেত্রে এই কথাটা খাটে না। স্টোন বা সিস্ট খুব বড় হলে অপারেশনের সময়েই ছোট ছোট টুকরো করে নেওয়া হয়। তারপর ফুটো দিয়ে বার করা হয়। ফলে বুঝতেই পারছেন ল্যাপরোস্কোপি নিয়ে অযথা সন্দেহ প্রকাশ করার কোনও মানেই হয় না।

ল্যাপরোস্কোপিক সার্জারি



ল্যাপরোস্কোপিক সার্জারি নিয়ে নানা ধরনের ভুল ধারণা ভাঙলেন অ্যাডভান্সড ল্যাপরোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

একটা সময় ছিল যখন ওপেন অপারেশন ছাড়া ভাবাই যেত না। কিন্তু এখন অপারেশন করার পদ্ধতি অনেক উন্নত। ল্যাপরোস্কোপিক সার্জারি ক্রমশ জনপ্রিয় হচ্ছে। তাও ল্যাপরোস্কোপিক সার্জারি নিয়ে অনেকের মনেই নানা ধোঁয়াশা আছে। যাঁরা পুরনোপন্থী তাঁরা মনে করেন যে ল্যাপ সার্জারিতে ভাল করে দেখা যায় না। এরিয়া অফ ভিশন লিমিটেড থাকে। এটা কিন্তু ভুল কথা। এছাড়াও আরও কিছু ভুল ধারণা আছে ল্যাপ সার্জারি নিয়ে, যাঁর কোনও বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই—



- **জটিল সমস্যায় ল্যাপ সার্জারি করা যায় না:** একেবারেই না ! সিম্পল গল ব্লাডার অপারেশন যেমন করা যায়, ঠিক তেমনই কোনও জটিল কেসের সমাধান ল্যাপ সার্জারির মাধ্যমে করা সম্ভব। শুধু সার্জন দক্ষ হলেই হবে।
- **হার্নিয়ায় মেশ লাগাতে হলে ওপেন সার্জারি ছাড়া করা যায় না:** এই ধারণার কোনও সত্যতা নেই। হার্নিয়ার অপারেশনে মেশ লাগাতেই হয়। আর ল্যাপ সার্জারিতে সেটা করাই যায়। কোনওরকম অসুবিধে হয় না।
- **পুরোপুরি সুস্থ হতে চাইলে ওপেন সার্জারি করাই**

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩, rambodoc@gmail.com

মডেল: সংজ্ঞা, দেবারতি, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: শুভেন্দু চাকী



কখন 'না' বলা জরুরি

অফিস মানে সব কথাতেই হ্যাঁ বলা কি জরুরি? যদি 'না' বলতে চান, কখন, কীভাবে 'না' বলবেন বা 'না'বলার কী আদৌ কোনও যৌক্তিকতা রয়েছে তাই নিয়ে জরুরি কয়েকটি পরামর্শ।

অফিস মানেই সারাদিন ধরে নানা কাজ। কাজের ফাঁকে ফাঁকেই প্ল্যানিং, আড্ডা, মনোমালিন্য, ডেডলাইন.... সবকিছু নিয়েই সময় কেটে যায়। আর এই প্রত্যেকটা ধাপেই আমাদের নিত্যসঙ্গী আমাদের ডিসিশন বা সিদ্ধান্ত। এই সিদ্ধান্তগুলোই ঠিক করে দেয় আমাদের পরের পদক্ষেপটা ঠিক কী হবে, কিংবা আমরা ঠিক কোথায় দাঁড়িয়ে থাকব। তাই ডিসিশন নেওয়ার সময় একটু ভেবেচিন্তে নিতে হবে বই কী! ডিসিশন অনেক রকমেরই হয়, যেমন কোন কাজ কীরকমভাবে করব, কার সঙ্গে করব, কীভাবে করব। এগুলো তো সবই প্ল্যানিং পর্যায়ের ভাবনাচিন্তা। কিন্তু যদি একেবারে বেসিক ডিসিশনের কথা বলি, মানে হ্যাঁ কিংবা 'না'--এর কথাই বলছি। তখন কী করবেন? কোন ব্যাপারে আপনার সিদ্ধান্ত হ্যাঁ হবে আর কোনটায় 'না'? সেটা বিচার করারও একটা মাপকাঠি রয়েছে। মানছি সেই মাপকাঠি সবার ক্ষেত্রে সমান নাও হতে পারে। আপনি হয়তো বিশ্বাস করেন, বসের আদেশই শিরোধার্য, যখন যা বলবেন, সেটা মেনে চলাই আপনার ওয়র্ক পলিসি। তাই আপনি সেক্ষেত্রে 'না' বলতে নারাজ। আবার কেউ হয়তো নিজের এথিকস, ভ্যালুজ় অনুযায়ী বা নিজের স্পেসে কাজ করতে পছন্দ করেন। তাই তিনি কাজের অনেকক্ষেত্রেই 'না' বলে থাকেন। 'না' বলার প্রেক্ষিত তাই আলাদা হতেই পারে, কিন্তু আপনি কিসের ভিত্তিতে 'না' বলছেন সেটা বেশি জরুরি। যদি মনে হয় কোনও কাজ করতে গেলে আপনাকে আত্মসম্মানের সঙ্গে কম্প্রোমাইজ় করতে হচ্ছে কিংবা আপনি হ্যাঁ করলে কেউ আপনার অন্যায় সুযোগ নেবেন, তাহলে 'না' বলা জরুরি হয়ে দাঁড়ায়। অফিসের সম্পর্কে পারসোনাল টাচ থাকলেও সেটা প্রফেশনালই হয়ে দাঁড়ায়। তাই ব্যাপারটাকে প্রফেশনালি হ্যান্ডেল করে দেখুন। এবার আসি কীভাবে 'না' বলবেন সেই নিয়ে। সরাসরি 'না'বলতে পারলে বোধহয় তার থেকে ভাল কিছু হয় না। তাই প্রথম অপশনে সেটা রাখতে পারেন। তবে অনেকসময়ই সরাসরি 'না' বলাটা টেকনিকালি বা পলিটিকালি কারেক্ট হয় না। কারণ অফিসের সঙ্গে পলিটিক্সের একটা লতায় পাতায় সম্পর্ক তো রয়েছেই, সেটা অস্বীকার করা যায় না। তাই আমি করতে পারব 'না' এই কথাটাই ঘুরিয়ে বলতে হবে, তখন আমি এটা নয়, অন্যটা করব কিংবা এই কাজের থেকেও অন্য কাজটা বেশি চ্যালেঞ্জিং, এগুলো বলতে হবে। তবে যে প্রেক্ষিতে, যেভাবেই 'না' বলুন না কেন, সেটা বলার জন্য যথেষ্ট মনের জোর রাখতে হবে। আর কেন 'না' বলছেন সেই যুক্তিটা যেন নিজের কাছে পরিষ্কার থাকে।



কেউ কেউ আর পাঁচজন গড়পড়তা মানুষের তুলনায় একটু বেশিই সৃষ্টিশীল হন। নতুনভাবে ভাবতে, ছকের বাইরে বেরিয়ে নতুন কিছু করতে এঁরা সবসময়ই ছটফট করছেন। বাঁধাগতের বাইরে নতুন চিন্তাভাবনার খোরাক কোত্থেকে পান এঁরা? লিখছেন মধুরিমা সিংহ রায়।

সানন্দা পার্শ্বরচনা

সৃজনশীলতা ও আপনি

পড়াশোনায় সাধারণ। খেলাধুলোতেও বলার মতো কিছু নয়। ছোটবেলায় তাই বাবা-মা চেয়েছিলেন ছেলে বড় হয়ে আর পাঁচজনের মতোই বাঁধাধরা মাসমাইনের চাকরি করবে। ছাপোষা গেরস্তের সংসারে এর থেকে বেশি স্বপ্ন দেখার সাধ্যই বা কোথায়! কিন্তু ছেলেটি তো এভাবে ভাবেনি কখনও। সে জানলার ধারে দাঁড়িয়ে আকাশ দেখতে ভালবাসে। ধীরে ধীরে প্রকৃতির নানা রং জায়গা করে নিতে থাকে তাঁর ক্যানভাসে। রং-তুলি নিয়ে গড়ে ওঠে তাঁর একান্ত নিজস্ব সৃষ্টির জগৎ। এরকম কারওর সঙ্গে আমার বা আপনার কখনও পরিচয় হয়নি, তা বলা যাবে না মোটেও। চেনাজানা চিন্তাভাবনার বাইরে এরা অন্যভাবে ভাবে... ছবি আঁকে, গান গায়, অঙ্ক করে, বই লেখে। আর তাঁদের এই সৃষ্টিশীল চিন্তাভাবনার মধ্যে থেকে বেরিয়ে আসে এক একটা 'মাস্টারপিস'। সৃষ্টিশীলতা হয়তো কিছুটা জিনগত। এর বৈজ্ঞানিক

ব্যাখ্যাও আছে। আমাদের সকলের মধ্যেই কম-বেশি সুপ্ত সৃজনশীলতা আছে। কেউ তা প্রকাশ করতে পারেন, কেউ পারেন না। ক্রিয়েটিভ ম্যানিফেস্টেশনের জায়গাটিতেই কিন্তু পারিপার্শ্বিক পরিবেশ, সমাজের ভূমিকা আছে। অনেকের চিন্তাভাবনার খোরাক জোগায় এই পরিবেশই। ক্রিয়েটিভিটি এক ধরনের মানসিক অবস্থা, 'আ স্টেট অফ মাইন্ড।' মাথার মধ্যে নতুন চিন্তাভাবনা ঘুরে বেড়ালে এঁদের খুব অস্থির লাগে। ক্রিয়েটিভ মানুষরা অনেকেই তাই খুব মুডি হন, এমনকি বেশ খানিকটা ভাবুক প্রকৃতিরও হন। কারওর সকালবেলায় মাথার মধ্যে চিন্তার ঢেউ খেলে যায়, তো কেউ আবার রাতে শান্ত পরিবেশে নতুন পরিকল্পনা করেন। তবে সবার মধ্যেই এই বৈশিষ্ট্যগুলো থাকবে, এমনটা নাও হতে পারে। সৃজনশীলতা নিয়ে এত কৌতূহলের ফলেই আজকাল গবেষণা হচ্ছে বিশ্বজুড়ে। সাহায্য নেওয়া হচ্ছে নানা ব্রেন অ্যাসেসমেন্ট টুলস যেমন, ফাংশনাল ম্যাগনেটিক রেসোনেন্স ইমেজিং, ইলেকট্রোএনসেফ্যালোগ্রাফি ইত্যাদির। অনেক গবেষণাই এখনও প্রমাণসাপেক্ষ, তবে সৃজনশীলতার ব্যাখ্যা নিয়ে কৌতূহলের কোনও নিরসন নেই!



সৃষ্টিশীলতার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

স্নায়ুবিজ্ঞানের মতে মস্তিষ্কের বাঁদিক মানুষকে বেশি 'অ্যানালিটিকাল' হতে সাহায্য করে। আর সৃজনশীলতা বা ক্রিয়েটিভিটির জন্য দায়ী ডানদিক। এরকমও বলা হয় যে আমাদের অবচেতন সত্তা মস্তিষ্কের ডানদিকে থাকে। এটিই নতুন নতুন উদ্ভাবনে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, মস্তিষ্কের সেরিবেলামের কিছু অংশ সৃজনশীলতার সঙ্গে সরাসরি যুক্ত। আমাদের মস্তিষ্কে দু'টি ভাগ বা হেমিস্ফিয়ার থাকে। তার মাঝে থাকে সংযোগকারী করপাস ক্যালোসাম। গবেষণায় এটাও দেখা গিয়েছে যে, লেখক, শিল্পী বা সংগীতজ্ঞদের ক্ষেত্রে এই করপাস ক্যালোসাম তুলনায় ছোট আকারের হয়। ক্রিয়েটিভ কাজ করতে গেলে মস্তিষ্কের মিডিয়াল প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স আর ইনফিরিয়র ফ্রন্টাল জিরাস-এর মধ্যে মধ্যস্থতাকারী অংশ সক্রিয় হয়ে ওঠে। ক্রিয়েটিভ চিন্তাভাবনার পিছনেও কিন্তু বাঁদিকের ইনফিরিয়র ফ্রন্টাল জিরাস দায়ী। গানবাজনায় বাঁধাধরা শিল্পসৃষ্টির বাইরে বেরিয়ে কোনও 'ইম্প্রোভাইজেশন' চোখে পড়লে বুঝতে হবে, মস্তিষ্কের মিডিয়াল প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স হঠাৎ অ্যাক্টিভ হয়ে উঠেছে। জটিল সমস্যার সমাধানেও তো মগজাস্ত্রের প্রয়োগ প্রয়োজনীয় হয়ে পড়ে। এখানে কিন্তু মস্তিষ্কের ডানদিকের হেমিস্ফিয়ারের ভূমিকা বেশি। সৃষ্টিশীলতার উপর জিনগত প্রভাবও অস্বীকার করা যায় না। হেলসিঙ্কি বিশ্বদ্যালয়ের গবেষণায় দেখা গিয়েছে, একটি বিশেষ জিনের প্রভাবে





সৃজনশীলতা আসলে একটা প্রবণতা। এটি সব মানুষের মধ্যে থাকলেও, সবার মধ্যে প্রকট হয় না। যাঁরা এই ক্রিয়েটিভিটির বহিঃপ্রকাশ ঘটাতে পারেন, তাঁদের সর্বদাই কিছু করার ইচ্ছে থাকে। সৃজনশীল মানুষরা নিঃসন্দেহে ব্যতিক্রমী হন। তবে তাঁরা সবাই যে খুব মুডি বা বদমেজাজি তা নয়। লিওনার্দো দ্য ভিঞ্চির কথা শুনেছি। তিনি একেবারেই গতে বাঁধা ছিলেন না। আবার রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর বেশ সংযত ছিলেন। অনেক সৃষ্টিশীল মানুষের কিন্তু আবার দৈনন্দিন জীবনে চিন্তাভাবনায় কোনও অভিনবত্ব চোখে পড়ে না। অথচ সৃষ্টিশীলতার সময় তাঁরা ব্যতিক্রমী।

তিলোত্তমা মজুমদার লেখক





আমার সৃষ্টিশীলতার ইন্ধন জোগায় মণিপুরি নৃত্যের শৈলী। মণিপুরি নৃত্য নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষাই আমার সৃজনশীলতা। ক্রিয়েটেভিটি ইজ় সামথিং অরিজিনাল। ক্রিয়েটিভ লোকেরা যে খ্যাপাটে স্বভাবের হয়, সেটা আমার স্বামী আমার সঙ্গে থেকে ভাল বুঝতে পেরেছেন। যদি মাঝরাত্তিরে কখনও কোনও নতুন আইডিয়া মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে, তক্ষুণি সেটা খাতায়-কলমে লিখে ফেলি, ওটার উপরেই ফোকাস করি। তা না হলে কিছুক্ষণ পরে ওই ভাবনার জায়গায় অন্য ভাবনা চলে আসবে।
প্রীতি পটেল নৃত্যশিল্পী

কিছু কিছু মানুষ গানবাজনায় পারদর্শী হন। তাঁরা অন্য ক্ষেত্রে ততটা পারদর্শী নাও হতে পারেন। অনেকক্ষেত্রে ইমোশনাল ট্রমা বা সাইকোলজিকাল ক্রাইসিসও মানুষকে সৃজনশীল করে তোলে। জিনের প্রভাবে মস্তিষ্ক উদ্ভাবনী চিন্তাভাবনা করতে প্রবৃত্ত হয়। কিন্তু যাঁদের ক্ষেত্রে এই জিনগত প্রভাব নেই, তাঁদের সৃষ্টিশীলতা কিন্তু আয়ত্ত করতে হয়। তবে, জিনগত প্রভাব থাকলেও, কারওর বাবা-মা যদি সৃজনশীল হন, তাহলে সন্তান কিন্তু সবসময় সেই গুণের অধিকারী নাও হতে পারে। শুধু জিন বা আশেপাশের পরিবেশই যে অন্যভাবে ভাবতে শেখায় তা নয়। কোনও দুর্ঘটনার ফলেও আকস্মিক সৃষ্টিশীলতা জন্ম নিতে পারে! কলোরাডোর ডেরেক আমাতো বিশ্বের সেই বিরল প্রতিভাদের মধ্যে একজন যিনি মাথায় গুরুতর আঘাত পাওয়ার পরে মিউজ়িকাল জিনিয়াস হয়ে ওঠেন। তিনি কখনও পিয়ানো বাজাতে শেখেননি। অথচ সেই মানুষটিই পেশাদার পিয়ানোবাদক হয়ে উঠলেন। অনেকেরই ধারণা, ক্রিয়েটিভ মানুষজন একটু খ্যাপাটে স্বভাবের হন। তবে সৃজনশীলতার সঙ্গে পাগলামির কোনও সরাসরি যোগসূত্র কিন্তু নেই। যাঁরা আউট অফ দ্য বক্স হন, অন্যভাবে চিন্তাভাবনা করেন, তাঁরা বাঁধাগতে ভাবতে শেখেননি। হয়তো, সেই ছকভাঙা চিন্তাভাবনার কারণেই অনেকে তাঁদের 'সুস্থ', 'স্বাভাবিক' মানুষ বলে মনে করেন না। সৃজনশীলতা ও মানসিক অসুস্থতার মধ্যেও যে সরাসরি যোগসূত্র আছে, এমনটা নয়। প্রতিভাবান শিল্পীরা বাইপোলার ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত হন বা বিজ্ঞানীরা স্কিজ়োফ্রেনিক--এধরনের ভাবনা গবেষণাসাপেক্ষ। 'আ বিউটিফুল মাইন্ড' সিনেমার জন ন্যাশ-কে মনে পড়ে? স্কিজ়োফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত নোবেলজয়ীকে দেখে অবশ্য সৃষ্টিশীলতা আর মানসিক অসুস্থতার মধ্যে সাধারণীকরণ করাটা বাড়াবাড়ি। বিশেষজ্ঞের মতে, বাইপোলার লোকেরা অনেকসময় বেশি ক্রিয়েটিভ হন। তবে স্কিজ়োফ্রেনিয়া এক ধরনের কগনিটিভ ডিসঅর্ডার। এরসঙ্গে ক্রিয়েটিভিটির যোগাযোগ গবেষণাসাপেক্ষ।

সৃষ্টিশীল ব্যক্তিদের বৈশিষ্ট্য

● কেউ যদি সংগীতের ব্যাপারে অসম্ভব সৃষ্টিশীল হন, তিনি ছবি আঁকতে নাও পারেন। এক একজন মানুষের সৃষ্টিশীলতার কেন্দ্র এক একরকম।

● ক্রিয়েটিভিটির সঙ্গে নিউরোটিসিজ়মের যোগসূত্রের কথা অনেকেই বলে থাকেন। নিউরোটিসিজ়মের প্রধান বৈশিষ্ট্য অ্যাংজাইটি, মুডসুইং ইত্যাদি। আবার একদল বিশেষজ্ঞের মতে, অনেক ক্রিয়েটিভ মানুষ তাঁদের সৃষ্টিশীলতা বাড়ানোর জন্য নিষিদ্ধ ড্রাগ নেন। আর তাঁদের মুড সুইং নাকি সেই ড্রাগেরই ফলে! এছাড়া সাইকোটিসিজ়ম এঁদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য। ফলে সৃষ্টিশীল ব্যক্তিদের নিজের সত্তার সঙ্গে দ্বন্দ্ব থাকে।

● সৃজনশীল মানুষ জীবনের ছোটখাটো বিষয় থেকে অনুপ্রাণিত হন, অভিজ্ঞতায় সমৃদ্ধ হন। 'ওপেননেস টু এক্সপিরিয়েন্স' এঁদের বিশেষ চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য।

● এঁদের মধ্যে পরিশ্রম করার ইচ্ছেও তীব্র থাকে। আলস্য এঁদের স্বভাবে নেই। কোনও নতুন সৃষ্টি আদৌ সফল হবে কিনা, তা নিশ্চিত নয়। তাই অনিশ্চয়তার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়াও এঁদের অভ্যেস হয়ে যায়।

● ক্রিয়েটিভিটি 'ফ্রি ফ্লো অফ আইডিয়াজ়'-এর ফলশ্রুতি। তাই এক একজন ক্রিয়েটিভ ব্যক্তির কাছে এর প্রতিফলন বা রিপ্রেজ়েন্টেশন এক একরকম। একজন চিত্রশিল্পী নতুন চিন্তাভাবনার ভিশুয়াল রিপ্রেজ়েন্টেশন পছন্দ করবেন। তেমনই একজন সংগীতজ্ঞ অডিটোরাল রিপ্রেজ়েন্টেশন চাইবেন। এ ধরনের লোকেরা খুব 'ইম্যাজিনেটিভ' হন বলেও অনেক বিশেষজ্ঞের ধারণা।



● ক্রিয়েটিভিটি ব্যক্তি নির্দিষ্ট নয়। সৃজনশীলতার জন্য বুদ্ধি আর দক্ষতার প্রয়োজন। বরং একে 'সিচুয়েশন স্পেসিফিক' বলা যেতে পারে। কোনও কিছু নতুন সৃষ্টি করতে গেলে, পারিপার্শ্বিক পরিবেশ প্রভাব ফেলে।





ক্রিয়েটিভিটি আদৌ ব্যাখ্যা করা যায় না। ইট ইজ় সামথিং ইউ গ্রো আপ উইথ। সবার মধ্যেই ক্রিয়েটিভিটি থাকে। অনেকেই সেটার প্রকাশ করতে পারেন না। জীবনের সৃজনশীল আঙ্গিকের প্রতি সেনসিটিভিটি থাকা প্রয়োজন। তবে সেনসিটিভ হলেই যে তিনি সৃষ্টি করতে পারবেন, তা নয়। আমি যখন সৃষ্টি করি, তখন মনোযোগ দিই। নতুন ভাবনা মাথায় এলে আর ঘুমোতে পারি না। সারা রাত জেগে লিখি। অনেক সৃষ্টিশীল মানুষ এমনিতে গোছালো। কিন্তু সৃষ্টি করার সময় অগোছালো হয়ে যান।

চূর্ণী গঙ্গোপাধ্যায় অভিনেত্রী



নিজের অবচেতনের সঙ্গে কথোপকথন থেকেই সৃজনশীলতা জন্ম নেয়। সৃজনশীলতা একরকমের অ্যালকেমি, প্রেমে পড়ার মতো গভীর অনুভূতি। সৃজন ইচ্ছে ঠিক অ্যালকোহলের মতো, কখনও বাড়ে কখনও কমে। আবার একই ব্যক্তির সৃজনের মাত্রাতেও বিভিন্ন সময়ে তারতম্য হয়। আমার রাত জেগে কাজ করতে ভাল লাগে। নিরিবিলি, শান্ত পরিবেশে নিজের সঙ্গে একা হওয়া যায়। কোলাহল আমার সৃষ্টিশীলতায় ব্যাঘাত ঘটায়। শিল্পীর প্রাইভেট স্পেস প্রয়োজন।


ইলিনা বণিক চিত্রশিল্পী

কৃতজ্ঞতা: ডা. আব্রাহাম আব্রাহাম
যোগাযোগ: dr.abraham.md@gmail.com


মডেল: বিবৃতি, সৌরভ
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

ইতিহাসের মালদহে

মালদহের আকর্ষণ অবশ্য শুধু সৌধই নয়, স্থানীয় সংস্কৃতিও সমান জনপ্রিয়। লিখছেন অদিতি শাসমল।



আদিনা মসজিদের অভ্যন্তর



হাতে দিন তিনেক থাকলে বেড়ানোর পক্ষে মালদহ অনবদ্য। ভ্রমণপিপাসু বাঙালিদের মধ্যে যাঁরা ইতিহাস ভালবাসেন মালদহ তাঁদের জন্য আদর্শ জায়গা। তবে মালদহ যে শুধুমাত্র মসজিদের জায়গা তা নয় মোটেও। এখানকার আম, পাটের কাজ আর সিল্ক—তিনটিই জগৎবিখ্যাত। কলকাতা থেকে



দাখিল দরওয়াজা

ট্রেনে মালদহ যেতে ৭-৮ ঘণ্টা সময় লাগে। ভোর-রাত্রে, অন্ধকার থাকতে থাকতে আমরা পৌঁছলাম মালদা টাউন স্টেশনে। গাড়িতে চেপে মিনিট পনেরোর মধ্যেই পৌঁছে গেলাম পশ্চিমবঙ্গ সরকারের সেচ দফতরের অধীনস্থ বাংলোয়। সকাল ৯টার মধ্যেই বেরিয়ে পড়লাম আমাদের প্রথম গন্তব্য জগজীবনপুরের দিকে। পৌঁছতে লাগল প্রায় দেড় ঘণ্টা। পথে পেরোলাম মহানন্দা আর ট্যাঙ্গন নদী। মালদহর আমবাগানের কথা না বললে মালদহর রূপবর্ণনা অসম্পূর্ণ থেকে যায়। পথের দু'ধারে চোখে পড়ল বিরাট বিরাট আমবাগান। জগজীবনপুরে খ্রিস্টিয় অষ্টম শতাব্দীতে তৈরি পাল বংশের সময়কার বৌদ্ধ বিহারের একটি ধ্বংসাবশেষ আবিষ্কৃত হয়েছে। নাম নন্দদিঘি বিহার। এখানকার প্রত্নতাত্ত্বিক নিদর্শনগুলি এখন রাখা আছে মালদহ সংগ্রহশালায়। জগজীবনপুর থেকে ফেরার পথে দুপুরের খাওয়া-দাওয়া রাস্তাতেই সেরে নিয়ে ফিরে এলাম। আমাদের পরের দিনের গন্তব্য ছিল গৌড়। গৌড়ে ঢুকবার মুখেই রয়েছে রামকেলি

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

ট্রেনে মালদহ পৌঁছনো যায় সহজেই। হাওড়া বা শিয়ালদহ থেকে তো বটেই, ভারতের নানা প্রান্ত থেকেই মালদহ পৌঁছনো সহজ হয়ে গেছে। তবে বেশ রাত্রের ট্রেনে উঠে ভোর ভোর মালদহ পৌঁছনোই ভাল। তাতে সারা দিনটাই কাজে লেগে যায়। কলকাতা থেকে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি ট্রেন হল: জন শতাব্দী এক্সপ্রেস, গৌড় এক্সপ্রেস, কাঞ্চনজঙ্ঘা এক্সপ্রেস, দার্জিলিং মেল, তিস্তা-তোর্সা এক্সপ্রেস। কলকাতা থেকে মালদহ পর্যন্ত বাস সার্ভিসও আছে, তবে ট্রেনের ভ্রমণ অনেক আরামের। গৌড়-পাণ্ডুয়া ঘোরার সব থেকে ভাল ব্যবস্থা হল গাড়ি ভাড়া করে নেওয়া।

কোথায় থাকবেন

থাকার জন্য মালদহে নানা মানের হোটেল আছে। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের ট্যুরিস্ট লজও রয়েছে থাকবার জন্য। বুকিং কলকাতার ট্যুরিস্ট অফিস থেকেই করা যায়। যোগাযোগ: ২২৪৩৬৪৪০। রয়েছে হোটেল গোল্ডেন পার্ক



ফিরোজ মিনার

(৯৬৪৭৭০০২০৩), হোটেল কলিঙ্গ (০৩৫১২ ২৮৩৫৬৭), হোটেল রয়্যাল পার্ক (৯৯৩৩১৬০১০৬), কন্টিনেন্টাল লজ (৯৫৯৩৩৩১৬৯৮), হোটেল হরি ওম (০৩৫১২২২০০৭৯) ইত্যাদি। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www. malda.nic.in.

কখন যাবেন

গরম ও বর্ষাকাল বাদে বছরের বাকি সময় মালদহ ভ্রমণ করা যেতেই পারে।

বড়সোনা মসজিদ



মন্দির। মালদহ থেকে দক্ষিণের দিকে যেতে ১৪ কিলোমিটার দূরে অবস্থিত এটি। এখানে কেলিকদম্ব বৃক্ষের নীচে ফুল ও চন্দনচর্চিত শ্রীচৈতন্যদেবের শ্রীচরণের ছাপ বিদ্যমান। মন্দিরে রয়েছে মোট আটটি কুণ্ড। এই মন্দির দেখবার পর আমরা গেলাম বারোদুয়ারি বা বড়সোনা মসজিদে। এর নাম বারোদুয়ারি, কিন্তু দরজা আছে এগারোটি। সেখান থেকে গেলাম দাখিল দরওয়াজা। লাল ইঁট ও টেরাকোটা দিয়ে তৈরি এই সৌধ ছিল গৌড়ের প্রধান প্রবেশদ্বার। দাখিল দরওয়্যার গায়ে ইঁটের যে সূক্ষ্ম কারুকার্য দেখা যায় তা এককথায় অদ্ভুত। এক কিলোমিটার দূরত্বে রয়েছে ফিরোজ মিনার। পাঁচতলার এই সৌধ দিল্লির কুতুব মিনারের আদলে তৈরি। এই মিনারের গায়ে ফিরোজা রঙের টাইলস লাগানো ছিল। সৌধটির আনাচে-কানাচে তুঘলকি স্থাপত্যের নিদর্শন।

ফিরোজ মিনারের খুব কাছেই অবস্থিত কদম-রসুল মসজিদ। এখানে পয়গম্বর মহম্মদের পায়ের ছাপ আছে। কদম-রসুলের ঠিক পাশেই ফতেহ খাঁ'র সমাধি। ফতেহ খাঁর সমাধিটি বাংলার দোচালা রীতিতে তৈরি। এই সমাধির ঢিল ছোঁড়া দূরত্বেই রয়েছে লুকোচুরি দরজা। পরের দিন আমাদের গন্তব্য পাণ্ডুয়া। পাণ্ডুয়ার প্রধান আকর্ষণ—আদিনা মসজিদ। আদিনা যাবার পথে রয়েছে 'ডিয়ার পার্ক'। এখানে হরিণ ও নীলগাই আছে অনেক। আদিনা মসজিদটি সিকান্দর শাহ তৈরি করেছিলেন। চোখে পড়ে বৌদ্ধ, হিন্দু ও মুসলমান শিল্পরীতির আশ্চর্য সংমিশ্রণ। দোতলায় রয়েছে মেয়েদের নামাজ পড়বার জায়গা। মসজিদের চারদিকে ঘিরে ছিল অতিথিদের থাকার জায়গা। আদিনা থেকে গেলাম একলাখি মসজিদ দেখতে, এর বৈশিষ্ট্য হচ্ছে, লিন্টেলের ওপর হিন্দু দেব-দেবীর মূর্তি খোদাই করা আছে।

পরের দিন সকালে স্নান-টান সেরে গেলাম জোহুরা কালীবাড়ি। প্রায় চারশো বছরের পুরনো। এখানকার কালীমূর্তিটি গতানুগতিক কোনও কালীমন্দির নয়। সিঁদুর লেপে তৈরি মুখোশের মতো।

মালদহে গেলে অবশ্যই আমের সঙ্গে সঙ্গে চেখে দেখবেন দুই ডাকসাইটে মিষ্টি—কানসাট আর রসকদম্ব। তবে বলে রাখা ভাল যে সদ্য তৈরি কানসাটের স্বাদ-ই আলাদা। পুরনো হলে এর আসল স্বাদ বুঝতে পারবেন না। আর যা খাবেন সেটা হল নবাবগঞ্জের বেগুন। লাউ-এর মতো দেখতে এই বেগুন ভারি মিষ্টি। শুধু ভেজে খেলেই ভাল লাগবে। মালদহে লোকগান গম্ভীরার জনপ্রিয়তা বিশাল। এছাড়া সারা বছরই মেলা বসে এখানে। গৌড়ের রামকেলি মেলা, কার্তিক পুজোর মেলা, চারু বাবু মেলা, চরক মেলা দেখতে অনেকেই ভিড় জমান। আসলে, ইতিহাসের বাইরে মালদহের স্থানীয় সংস্কৃতিও যথেষ্ট সমৃদ্ধ। শিমুল, পিপুল গাছের গহন ছাওয়াই হোক বা মিষ্টি আম—মালদহ সবসময়ই স্বতন্ত্র সৌন্দর্যের অধিকারী।

ছবি: লেখক

হিন্দু দত্তক আইন



দত্তক দেওয়ার অধিকার আছে শুধু সন্তানের পিতা বা মাতার, তাঁদের অবর্তমানে শিশুর অভিভাবকের।

সম্প্রতি খবরের কাগজে একাধিকবার চোখে পড়ল কেউ বা কারা কোনও শিশুকে পরিত্যাগ করেছে এবং একাধিক দম্পতি সেই শিশুটিকে দত্তক নেওয়ার জন্য সাগ্রহে এগিয়ে আসছেন। কিন্তু দত্তক গ্রহণ করতে হলে শুধু উৎসাহের বসেই নয়, প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন করতে হবে আইনসম্মত উপায়ে। বৈধ উপায়ে দত্তক গ্রহণ করতে হলে যোগাযোগ করতে হবে সরকার অনুমোদিত দত্তক দান বিষয়ে ভারপ্রাপ্ত সংস্থাগুলির সঙ্গে। তার আগে দেখে নেওয়া যাক হিন্দু দত্তক আইনে কী কী বিধান আছে। হিন্দু দত্তক আইন জারি হয় ১৯৫৬ সালের ২১ ডিসেম্বর। ভারতবর্ষের সমস্ত হিন্দু এই আইনের আওতাভুক্ত। জম্মু ও কাশ্মীরে এই আইন প্রযোজ্য নয়। হিন্দু ছাড়া জৈন, বৌদ্ধ, শিখ সব ধর্মের ক্ষেত্রে এই আইনটি বলবৎ। কিন্তু ভারতে যে সব মুসলমান, খ্রিস্টান, পারসি ও ইহুদি ধর্মসম্প্রদায় রয়েছেন তাঁদের ক্ষেত্রে এই আইনটি প্রযোজ্য নয়। এই আইন জারি হওয়ার আগে শুধুমাত্র পুত্রসন্তান দত্তক নেওয়া যেত। এখন কন্যাসন্তান দত্তক নেওয়া যায়।



দত্তক গ্রহণ করতে পারবেন যাঁরা

হিন্দু পুরুষের ক্ষেত্রে যে কোনও প্রাপ্তবয়স্ক ও সুস্থমস্তিষ্ক ব্যক্তি দত্তক নিতে পারেন। যদি বিবাহিত হন স্ত্রীর সম্মতি ছাড়া দত্তক নেওয়া যাবে না। স্ত্রীর সম্মতি দরকার হবে না, যদি তার স্ত্রী কোর্টের বিচারে মানসিকভাবে অসুস্থ হন বা সংসার পরিত্যাগ করে চলে যান বা হিন্দু ধর্ম বর্জন করেন।

হিন্দু মহিলাদের ক্ষেত্রে যে কোনও প্রাপ্তবয়স্কা হিন্দু মহিলা যদি তিনি মানসিকভাবে সুস্থ হন তাহলে দত্তক নিতে পারেন। যদি তিনি বিবাহিতা হন একই ভাবে স্বামীর অনুমতি লাগবে। অবশ্য যদি তাঁর স্বামী সংসার ত্যাগ করে থাকেন বা হিন্দুত্ব বর্জন করে থাকেন কিংবা কোর্টের রায়ে মানসিক অসুস্থরূপে ঘোষিত হন তাহলে অনুমতি লাগবে না। অবিবাহিতা বিধবা বা বিবাহ বিচ্ছিন্না হিন্দু মহিলারা দত্তক নিতে পারেন। কারও অনুমতির প্রয়োজন নেই।

কে দত্তক দিতে পারবেন

দত্তক দেওয়ার অধিকার আছে শুধু সন্তানের পিতা বা মাতার, তাঁদের অবর্তমানে শিশুর অভিভাবকের। সন্তানকে দত্তক হিসাবে পিতা বা মাতা এককভাবে দান করতে পারবেন না। দু'জনের সম্মতি চাই। পিতা বা মাতা কেউ একজন যদি হিন্দুত্ব ত্যাগ করেন বা কোর্টের বিচারে মানসিক অসুস্থ সাব্যস্ত হন বা সংসার ত্যাগ করে থাকেন তাহলে অপরজন তাঁর অনুমতি ব্যতিরেকে সন্তানকে দত্তক দিতে পারবেন। বিধবা নারী তাঁর সন্তানকে দত্তক দিতে পারেন। দত্তক হিসাবে এমন কাউকে নেওয়া যাবে না— যদি সে হিন্দু না হয়। শিশু আইন, ১৯৬২ অনুযায়ী যদি কোনও শিশুর মাতা-পিতা শিশুকে পরিত্যাগ করে থাকে বা জীবিত না থাকে অথবা মানসিকভাবে কোর্টের বিচার অনুযায়ী অসুস্থ হয় বা শিশুর সঠিক পিতা-মাতার পরিচয় অজ্ঞাত থাকে, তাহলে শিশুর অভিভাবক সেই শিশুকে দত্তক হিসেবে দান করতে পারবেন। কিন্তু এ ক্ষেত্রে কোর্টের অনুমতি প্রয়োজন। কোর্টের অনুমতি পেতে গেলে কোর্টকে সন্তুষ্ট করতে হবে যে, এতে শিশুটির মঙ্গল হবে এবং এতে অর্থর লেনদেন হচ্ছে না।

আবশ্যকীয় শর্ত

যখন কোনও পুরুষ কন্যা সন্তান দত্তক নিচ্ছেন তখন তার বয়স দত্তক কন্যার থেকে অন্তত ২১ বছর বেশি হতে হবে। যখন কোনও নারী দত্তক নিচ্ছেন তখন তার বয়স দত্তক পুত্রের চেয়ে অন্তত ২১ বছরের বেশি হতে হবে।

যে পিতা বা মাতা দত্তক নেবেন তাঁদের কোনও হিন্দু পুত্র, পৌত্র, প্রপৌত্র জীবিত থাকলে তাঁরা শিশুপুত্র দত্তক নিতে পারবেন না। অনুরূপভাবে শিশুকন্যা দত্তক নেওয়ার ক্ষেত্রে যে পিতা-মাতা দত্তক নেবেন তাঁদের হিন্দু কন্যা, পৌত্রী বা প্রপৌত্রী জীবিত থাকলে দত্তক গ্রহণ বৈধ হবে না।

শিশুটিকে যে পরিবার দত্তক নিচ্ছেন শিশুটি সেই পরিবারে সব রকম অধিকার পাবে। যে পরিবারে সে জন্মেছে সেখানে তার কোনও অধিকার আর থাকবে না।

দত্তক নেওয়ার জন্য শিশু অধিকার রক্ষা সমিতিগুলিতে, যা বিভিন্ন জেলায় রয়েছে যোগাযোগ করা যেতে পারে অথবা সরকার স্বীকৃত অনাথালয়গুলিতে যোগাযোগ করা যেতে পারে।

আইনি উপদেষ্টা: মধুপূর্ণা ঘোষ
ফোন: ৯৮৩০৭৫৩৬৭৮
অলংকরণ: দেবাশিস দেব

চো খ



আমার হাই মায়োপিয়া আছে। লেন্স পরি। আই মেক-আপ করে লেন্স পরলে, ইরিটেশন হচ্ছে। কী করব?
মধুরিমা ঘোষ, বহরমপুর

কনট্যাক্ট লেন্সের ব্র্যান্ড বদলালে অ্যালার্জি হতে পারে। কনট্যাক্ট লেন্স ইনডিউসড ড্রাই আইয়েরও সমস্যা হয়ে থাকতে পারে। .৫% কার্বোমিথাইল সেলুলোজ় আই ড্রপ ব্যবহার করুন। দিনে ৪-৬বার অবশ্যই চোখে দিন। সঙ্গে স্টেরয়েড ও অ্যান্টি অ্যালার্জিক আই ড্রপও লাগতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. দীপাঞ্জন পাল
৯৯০৩২৮১৭৬৬

আমার ছেলের বয়েস ৭ বছর। দু'চোখেই মাইনাস দুই পাওয়ার। চশমা পরিয়ে রাখা যায় না। কনট্যাক্ট লেন্স পরানো যায় কি?
দেবল সরকার, মানিকতলা

মাইনাস দু'ই পাওয়ারে চশমা পরা ছাড়া আর কোনও বিকল্প নেই। খুব কম ক্ষেত্রে এত ছোট বয়সে চোখে লেন্স পরানো হয়। তবে আপনার ছেলের ক্ষেত্রে চশমাই শ্রেয়। ওর কাউন্সেলিং করান যাতে ও চশমার প্রয়োজনীয়তা বুঝতে পারে।

দাঁ ত

আমার বয়স ২৬ বছর। দাঁত অসমান। ব্রেসেস পরি। আর কোনও উপায় আছে কি?
সুমি সান্যাল, নাগের বাজার

আপনার এখন যা বয়স তাতে ফিক্সড অর্থোডন্টিক ছাড়া উপায় নেই। এস্থেটিক ব্রেসেস পাওয়াই যায়, যা বাইরে থেকে দেখলে বোঝা যায় না। দাঁতের ভিতরের দিকেও ব্রেসেস লাগানো যায়, তবে সবার ক্ষেত্রে করা যায় না। অপারেশনের প্রয়োজন থাকলে ডাক্তারই তা বলে দেবেন।



কিছুদিন ধরে দেখছি মাড়ি লাল হয়ে ফুলে গেছে। রক্ত পড়ছে। খেতে গেলেই শিরশির করছে। কী করব?
তিতলি মিত্র, বেহালা

বোঝাই যাচ্ছে মাড়িতে জিঞ্জিভাইটিসের কারণে প্রদাহ হয়েছে। ওষুধ খেতে হবে। তারপর মাড়ির ভিতর ও উপরের ময়লা পরিষ্কার করার জন্য স্কেলিং করাতে হবে। এতেই আপনার সমস্যা ঠিক হয়ে যাবে। কিন্তু এর পরেও ছ'মাস অন্তর স্কেলিং করানো জরুরি।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.সুবীর সরকার
৯৮৩০০৬০৯৩৯



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. শুভ্র ভট্টাচার্য
৯৪৩২২৩৮৩৬৪

ত্ব ক

আমার বয়স ৩০। কিছুদিন ধরে লক্ষ করছি আমার চোখের নীচে গুড়িগুড়ি উঠছে। জায়গাটা একটু ফুলেও আছে। জায়গাটা স্পর্শকাতর বলে কিছু করার সাহস পাচ্ছি না। কী করব?
অনামিত্রা দে, ভবানীপুর

চোখের তলায় একসঙ্গে অনেকগুলো গুড়িগুড়ি হলে তাকে সিরিংগোমা বা মিলিয়া বলে। ডাক্তার দেখান। ওষুধ লাগাতে হতে পারে। রোদে বেশি বেরবেন না। বেরলেই বেশি করে সানস্ক্রিন লাগান।



গরম পড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমার সারা মুখে অজস্র লাল লাল ব্রণর মতো উঠেছে। কিন্তু কিছুতেই সারছে না। এগুলো ঠিক ফোড়ার মতো নয়। কিন্তু খুব ব্যথা করে এবং চুলকায়। কী করলে এগুলো কমবে?
সেঁজুতি দাস, পার্ক সার্কাস

ঠান্ডা জল দিয়ে বারবার মুখ ধুয়ে নিন। জাঙ্ক ফুড একেবারেই খাবেন না। ক্যালামাইন লোশন লাগান। উপকার পাবেন। এই সমস্যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় পেরিপোরাইটিস বলা হয়। এতেও যদি না কমে তা হলে ডার্মাটোলজিস্ট দেখান। আর বেশি করে সিট্রাস অ্যাসিড সমৃদ্ধ ফল খান।



অন্যান্য

আমার বয়েস ২৭ বছর। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর পায়ের পাতায় খুব ব্যথা হয়। পা মাটিতে রাখতে পারি না। চটি পরে হাঁটলে এতটা ব্যথা লাগে না। এর পর যত সময় যায় ব্যথা কমতে শুরু করে। কী করলে এই ব্যথা কমবে?

সৌমিত্র ঘোষ, শ্যামবাজার



এই বয়সে দু'-তিনটে কারণে পায়ে ব্যথা হতে পারে। ইউরিক অ্যাসিড বাড়লে গোড়ালিতে ব্যথা হয়। অনেক সময় ভিটামিন ডি ও ক্যালশিয়ামের ঘাটতির কারণেও পায়ে ব্যথা হতে পারে। আপনি আপাতত ইউরিক অ্যাসিড টেস্ট করিয়ে নিন। রিপোর্ট পজ়িটিভ হলে চিকিৎসা করান ও খাওয়াদাওয়ার প্যাটার্ন বদলান। ভিটামিন ডি বা ক্যালশিয়াম ঘাটতির জন্যে ব্যথা হয়ে থাকলে অন্য পন্থা নিতে হবে। অনেক সময় পায়ের হাড় বেড়ে গেলে (ক্যালকেনিয়াল স্পার) পায়ে ব্যথা হয়। এক্স-রে করিয়ে দেখে নিন। এ ছাড়া প্লান্টার ফাসিটিস বলে অর্থোপেডিক সমস্যা হয়ে থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে অর্থোপেডিক সার্জনের পরামর্শ নিতে হবে।

অনেক সময় পায়ের হাড় বেড়ে গেলে (ক্যালকেনিয়াল স্পার) পায়ে ব্যথা হয়। এক্স-রে করিয়ে দেখে নিন।

কিছুদিন ধরে আমার তলপেটে খুব ব্যথা হচ্ছে। যা খাচ্ছি হজম হচ্ছে না। বমি হয়ে যাচ্ছে। অফিসের কাজে প্রায়ই বাইরে যেতে হয়। সব সময় তাই বাড়ির খাবার খাওয়া সম্ভব হয় না। কী করব?

শুভ্রা মিত্র, গড়িয়া

অম্বল বা বদহজমের জন্য তলপেটে ব্যথা হয় না। ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম হয়ে থাকতে পারে। যদি বমি বেশি হয় তা হলে প্যান্টোপ্রজ়োল ৪০ আর ডম্পিরিডন ৩০ নিয়মিত খালি পেটে খান। স্টুল পরীক্ষা করিয়ে নিন। সঙ্গে তলপেটের একটা আল্ট্রাসোনগ্রাফিও করা জরুরি। অনেক সময় পেটে ইনফেকশন হলে তলপেটে ব্যথা হতে পারে। সেক্ষেত্রে অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ খেতে হবে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. আশিস মিত্র
৯৮৩১৬৭১৫২৫

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন

নারী কল্যাণে এক সংস্থা

নির্যাতিতা, অবহেলিত নারীদের সাহায্যে তাঁদের পাশে এসে দাঁড়িয়েছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

সমাজে নারী, পুরুষের সমান অধিকার আছে। কিন্তু বর্তমান সমাজব্যবস্থায় অনেকসময়ই মহিলারাই অবহেলিত, নির্যাতিত। এইসব মহিলাদের সুস্থ স্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকার জন্য সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা— 'অ্যাসোসিয়েশন ফর সোশ্যাল হেলথ ইন ইন্ডিয়া'। এই সংস্থার লক্ষ্য লিঙ্গ বৈষম্যহীন এক শান্তিপূর্ণ সমাজ গড়ে তোলা, যেখানে জাতি, ধর্ম বর্ণ বা লিঙ্গের কোনও বৈষম্য থাকবে না। এই উদ্দেশ্যে এই সংস্থা পথ চলা শুরু করে ১৯৬৫ সালে। কাজের



জায়গা হিসাবে বেছে নেয় কলকাতা ও পার্শ্ববর্তী অঞ্চলকে। গার্হস্থ্য হিংসা প্রতিরোধ ও অত্যাচারিত মহিলাদের আইনি সহায়তা প্রদান এদের অন্যতম প্রধান লক্ষ্য। এই উদ্দেশ্যে গড়ে উঠেছে পারিবারিক পরামর্শ কেন্দ্র। এখানে পরিবারের যাবতীয় সমস্যা (যেমন- দাম্পত্য, সন্তান বা সম্পত্তিজনিত যে কোনও মনোমালিন্য), যা পারিবারিক শান্তিকে বিঘ্নিত করে, সেই সব সমস্যার সমাধান ঘটিয়ে পরিবারের ছন্দ ফিরিয়ে আনা হয়। এছাড়া রয়েছে আশাদীপ স্বল্পমেয়াদী হোম, এখানে ১৫ বছর থেকে ৩০ বছর বয়সী যেসব মেয়েরা নানা কারণে আশ্রয়হীন, তাঁদের আশ্রয়ের ব্যবস্থা করা হয়। শুধু তাই নয়, এই মহিলাদের স্বনির্ভর করার লক্ষ্যে ভোকেশনাল ট্রেনিং-এরও ব্যবস্থা রয়েছে। বৃদ্ধা মহিলাদের জন্য রয়েছে বৃদ্ধাবাস। প্রায় ৪৮ বছর ধরে নারীদের কল্যাণে কাজ করে চলেছে এই সংস্থা। এরা স্বপ্ন দেখে ভবিষ্যতে মহিলাদের কল্যাণে আরও অনেক কাজ করতে পারবে।

যোগাযোগ:

অ্যাসোসিয়েশন ফর সোশ্যাল হেলথ ইন ইন্ডিয়া
৯, অশোক অ্যাভিনিউ, কলকাতা-৭০০০৪৭
ফোন: ২৪৭১১৫৯৯, ২৪৮১৮৩০৪
ই-মেল: ashiwb66@yahoo.co.in
ওয়েবসাইট: www.ashiwb.com

সোরিয়াসিসের চিকিৎসা



সাধারণ ত্বকের অসুখের তুলনায় একটু জটিল। এই অসুখটি যেমন একদিনে হয় না, তেমনই চিকিৎসাও চালাতে হয় দীর্ঘদিন ধরে। তবে খানিকটা সচেতন থাকলে সোরিয়াসিস সারিয়ে তোলা সম্ভব। জানাচ্ছেন ডা. নন্দিনী ভট্টাচার্য।

ত্বকের উপরের আস্তরণে এ ধরনের প্যাচ আগে কখনও দেখেননি। চেনাজানা অসুখ বা অ্যালার্জির মতোও মনে হচ্ছে না। কিন্তু অবহেলা করে ফেলে রাখলেই কিন্তু এ অসুখ ধীরে ধীরে জাঁকিয়ে বসবে আপনার শরীরে বিভিন্ন জায়গায়। তবে সোরিয়াসিস নিয়ে অহেতুক ভীতি বা আতঙ্কের কোনও প্রয়োজন নেই। সময়মতো চিকিৎসাই যথেষ্ট সুস্থ হয়ে ওঠার জন্য।

সমস্যা ও সমাধান



সোরিয়াসিস হল এক ধরনের ক্রনিক ইনফ্ল্যামেটরি স্কিন ডিসঅর্ডার। চামড়ার একেবারে উপরের আস্তরণেই এই অসুখ হয়। যেহেতু জিনগত প্রভাব এর বড় কারণ, তাই পরিবারে কারওর সোরিয়াসিস হয়ে থাকলে, এর সম্ভাবনা অনেকটাই বেশি। সোরিয়াসিস ছোঁয়াচে নয়। কোনও ভাইরাল ফিভার, চিকেন পক্সের পরেও এটি হতে পারে। স্মোকিং, বেশিমাত্রায় লিপিড প্রোফাইল বা অত্যধিক ওজনও সোরিয়াসিসের অন্যতম কারণ। স্ট্রেস, অ্যাংজাইটির মতো সমস্যা শরীরের অনেক সুস্থ টিস্যুকে অসুস্থ করে তোলে। এগুলোও পরোক্ষভাবে দায়ী। সোরিয়াসিস হলে ত্বকের উপরের আস্তরণে মোটা প্যাচ দেখা যায়।

খুব জোরে চুলকালে উপরের আস্তরণটি খসে পড়ে ও নীচের লালচে চামড়া দেখা যায়। চামড়া খুব শুকিয়ে যায়। সঠিক সময়ে ডায়াগনোসিস হলে অন্তত নব্বই শতাংশ ক্ষেত্রে সোরিয়াসিস সারিয়ে তোলা সম্ভব। চামড়া নরম রাখতে চিকিৎসার মধ্যে প্রথমেই এমোলিয়েন্ট ব্যবহার করা হয়। কেরাটোলাইটিক ক্রিম ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়। এছাড়া স্টেরয়েডের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। অসুখ খুব বেড়ে গেলে প্রথমে স্টেরয়েড ও তারপর ইমিউনো মডিউলেটর ড্রাগের সাহায্য নেওয়া হয়। শরীরের বাইরের দিকে যেমন কনুইয়ের পিছন দিকে, হাঁটুর উপরে, পিঠে সোরিয়াসিস বেশি হয়। শরীরের পেলভিক এরিয়াতেও হতে পারে। অনেকক্ষেত্রেই একে ফাংগাল ইনফেকশন বলে ভুল করা হয়। নখে বা মাথার স্ক্যাল্পেও সোরিয়াসিস হতে পারে। যদি মোটামুটি ১০ বছর বা তারও বেশি কেউ সোরিয়াসিসে আক্রান্ত থাকেন, তাহলে অনেকক্ষেত্রেই সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস দেখা দিতে পারে। শরীরের প্রধান জয়েন্টগুলো এতে আক্রান্ত হয়। এক্ষেত্রে একজন অর্থোপেডিক ও একজন ত্বক বিশেষজ্ঞ—দু'তরফেই চিকিৎসা করতে হবে। সোরিয়াসিস খুব অ্যাডভান্সড পর্যায়ে পৌঁছে গেলে তখন তাঁকে হাসপাতালে ভর্তি করা প্রয়োজন। চামড়া খুব বেশি উঠলে অ্যান্টিবায়োটিক ও উচ্চ মাত্রায় স্টেরয়েড দিতে হবে। চিকিৎসা দীর্ঘদিন ধরে চলে। নিয়মিত চেক-আপ আর প্রচুর পরিমাণে ফ্লুইড ইনটেক জরুরি। নার্ভের কিছু ওষুধ, রক্তচাপ কমানোর কিছু ওষুধ বা পেটের গণ্ডগোল সারানোর কিছু ওষুধ খাওয়ার ফলেও কিন্তু সোরিয়াসিস বেড়ে যেতে পারে।



অনেকেই শরীরে একাধিক জায়গায় সোরিয়াসিসে আক্রান্ত হন। তবে সাধারণত দেখা গিয়েছে শুধুমাত্র নখে আলাদাভাবে সোরিয়াসিস হয় না। তবে স্ক্যাল্পে বা অন্য কোনও অংশে আলাদাভাবে সোরিয়াসিস হতেই পারে।

যোগাযোগ: ৯৮৩১০৬৩৪৮৮

মডেল: অন্বেষা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২, **পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য স্যান্ডেল, **ফোন:** ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী



মনে রাখার তথ্য

পুরুষ ও মহিলার ক্ষেত্রে এই রোগে আক্রান্তের অনুপাত প্রায় সমান।
চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে প্রয়োজন সোরিয়াসিস নিয়ে সাধারণ মানসিকতায় কিছু পরিবর্তন। অনেকক্ষেত্রেই রোগীরা প্রচণ্ড হীনমন্যতায় ভোগেন। আশেপাশের লোকজনের তাঁদের প্রতি মনোভাবেও পরিবর্তন দেখা যায়। এটা একেবারেই কাম্য নয়।
সোরিয়াসিসের সঙ্গে রোদে বেরনোর সম্পর্ক নিয়ে মতের দ্বন্দ্ব আছে। তবে সাধারণত খুব কড়া রোদে না বেরনোই ভাল।
স্মোকিং করবেন না। ওজন নিয়ন্ত্রণ করুন।

সানন্দা গাইনিকলজি

প্লাসেন্টা ডিট্যাচমেন্ট



উত্তর দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট
গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিৎ চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in

আমার বয়স ২৭। পিরিয়ডসের সময় প্রথম দু'দিন ডান পায়ে খুব ব্যথা হয়। পিরিয়ডসও যথেষ্ট অনিয়মিত। কী করব?
নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা
আপনি অবিলম্বে আলট্রাসাউন্ড করিয়ে নিন। ওভারিয়ান সিস্ট, পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজিজ় বা এন্ডোমেট্রিওসিসের সমস্যা থাকলে বোঝা যাবে। সঙ্গে হরমোন প্রোফাইলিং করিয়ে নিন। এটি পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজিজ়ের সমস্যার ব্যাপারে বিশদে জানতে সাহায্য করবে। সমস্যা জেনে সেইমতো চিকিৎসা করাবেন। আলট্রাসাউন্ডে কিছু না পাওয়া গেলে অর্থোপেডিক ও নিউরোলজিস্টের পরামর্শ নিন। দেখে নিন নার্ভঘটিত কোনও সমস্যা আছে কিনা।



আমি পাঁচ মাসের প্রেগনেন্ট। আগে একবার মিসক্যারেজ হয়েছে। কয়েকদিন ধরে মাঝেমধ্যে অ্যাবনর্মাল ব্লিডিং হচ্ছে। আমি খুব ভয় পেয়ে গিয়েছি। এটা কেন হচ্ছে? আমার কী আবার মিসক্যারেজ হতে পারে?
নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাওড়া
আপনি অবিলম্বে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে আলট্রাসাউন্ড করিয়ে নিন। এতে বোঝা যাবে প্লাসেন্টা ডিট্যাচমেন্ট হয়েছে কিনা। প্লাসেন্টা ছিঁড়ে গেলে এরকম ব্লিডিং হতে পারে। এর থেকে কিন্তু মিসক্যারেজ হওয়ার সম্ভাবনা থেকেই যায়। তাই প্রয়োজনীয় সাবধানতা নেওয়া প্রয়োজন। এর সবচেয়ে বড় চিকিৎসা হল বিশ্রাম। বিশ্রামে সমস্যার অনেকটাই সমাধান সম্ভব।

ম নে  ম নে

অতিরিক্ত উৎকণ্ঠা পারস্পরিক সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। সম্পর্ক ভেঙেও যেতে পারে।

আমার পাঁচ বছর বিয়ে হয়েছে। একটা ছোট মেয়ে আছে। আমার স্বামী কথায় কথায় টেনশন করেন। আমি চাকরি করি। অনেকসময় ফিরতে দেরি হয়ে যায়। দেরি দেখলেই উনি তখন আমায় বারবার ফোন করেন। কাজে আছি বললেও বিশ্বাস করেন না। আমি কিছু বলতে গেলে রেগে যান। ঝগড়াঝাঁটি হয়। আমাদের মেয়েকে নিয়েও আমার স্বামী ভীষণ পসেসিভ। ওঁর ধারণা আমি মেয়েকে একদম সময় দিই না। মেয়ের প্রতি আমি অত্যন্ত অসাবধানী। মেয়েকে সব সময় আগলে রাখতে চান। মেয়ের সামান্য লাগলেও অতিরিক্ত বাড়াবাড়ি করেন। আমি বুঝিয়েছি যে সব ছোট খাটো কথায় এত টেনশন করার কিছু নেই। কিন্তু এতে আমাদের মধ্যে অশান্তি আরও বেড়েছে। উনি মনে করেন মেয়ের প্রতি আমি যথেষ্ট দায়িত্বশীল নই। আমার অফিস যাওয়া নিয়েও সমস্যার সৃষ্টি করেন। ওঁর মনে হয় বাড়ির থেকে বেশি আমি অফিসের প্রতি কমিটেড। অফিসে বাদে অন্য কোথাও আমাকে একা যেতে দেন না। সব সময় সঙ্গে যান। অফিসের কোলিগরা এই নিয়ে হাসাহাসি করে। আমাকে সব জায়গায় সঙ্গে করে নিয়ে যান। আমার পক্ষে এভাবে থাকাটা অসহনীয় হয়ে উঠছে। আমার দমবন্ধ হয়ে আসে। বাড়ি ফিরতে একদম ইচ্ছে করে না। কী করব?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনার সমস্যা পড়ে মনে হচ্ছে আপনার স্বামী অত্যন্ত উৎকণ্ঠাপ্রবণ, অর্থাৎ সব সময় বিপদের আশঙ্কায় ভোগেন। অনেক সময়েই বিপদটা ওর মন-গড়া, বাস্তবে যার হয়তো কোনও অস্তিত্ব নেই। ছোটবেলায় যাঁরা খুব কড়া শাসনে বড় হন, যাঁদের সব সময় অন্যের ওপর নির্ভরশীল করে রাখা হয়, তাঁরাই পরবর্তীকালে এরকম উৎকণ্ঠাপ্রবণ হয়ে ওঠেন। নিজেদের ওপর কনফিডেন্স অর্থাৎ আত্মবিশ্বাস কম থাকে বলেই উৎকণ্ঠাপ্রবণ মানুষের মধ্যে অসহায়তাবোধ বেশি থাকে; মন দুর্বল বলেই অল্পস্বল্প আঘাতেই এঁরা একেবারে দিশেহারা হয়ে পড়েন। অসহায়তাবোধ থেকেই এঁরা অন্যদের আঁকড়ে ধরতে চান। যে সব বাবা-মায়েরা পসেসিভ ধরনের, সব সময় ছেলেমেয়েকে আগলে রাখেন, আঁকড়ে ধরার মানসিকতা নিয়েই যে তাঁদের ছেলেমেয়েরা বড় হবে সেটাই স্বাভাবিক। আপনার স্বামীর ক্ষেত্রেও হয়তো তার অন্যথা হয়নি। আপনি যেহেতু অফিসে চাকরি করেন, আর পাঁচজনের সঙ্গে মেলামেশা করেন, আপনাকে রোজ বাইরে বেরোতে হয়, আপনাকে নিয়ে



অল্পদিনের দাম্পত্যজীবনেই যখন আপনার দমবন্ধ হয়ে আসছে, তখন কিছুদিন আলাদা থাকার কথা ভাবুন।

আপনার স্বামীর উৎকণ্ঠা তাই বেশি। সন্তানকে নিয়ে উদ্বেগ থাকলেও তা পরিমাণে কম কারণ আর পাঁচজন বাবার মতো উনি জানেন, সন্তানের প্রাথমিক দায়িত্ব মায়ের। আপনি ঠিক সময়ে বাড়ি না ফিরলে মেয়ের অসুবিধে হতে পারে এই আশঙ্কাতেও উনি বারবার আপনাকে ফোন করতে পারেন। আপনার ও মেয়ের প্রতি অতিরিক্ত খেয়াল রাখাটা আসলে ওঁর উৎকণ্ঠাপ্রবণ মানসিকতার প্রকাশ। আপনাকে যে উনি একেবারেই স্পেস দেন না, আপনার সঙ্গে সব জায়গায় যান, আপনাকে কোথাও একা ছাড়েন না এতে আপনার অস্বস্তি বাড়ে। আপনাদের মধ্যে নিশ্চয়ই ঝগড়াঝাঁটি অশান্তি হয় এবং তার ফলে আপনার স্বামীর মধ্যে অসহায়ত্ব আরও বাড়ে। তিনি আরও বেশি উৎকণ্ঠায় জড়িয়ে পড়েন। আপনার মেয়ের ওপরও এর প্রভার পড়াটা স্বাভাবিক।

আপনার স্বামী শুধু উৎকণ্ঠায় ভোগেন তাই নয়, ওর ব্যক্তিত্বই উৎকণ্ঠাপ্রবণ। ফলে উনি ওর উৎকণ্ঠার কথাটা মানতেই চাইবেন না। উনি ভাববেন, উনি যা করছেন তা যে কোনও কেয়ারিং স্বামী বা বাবার করা উচিত। মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা পেশাদার কাউন্সেলর ওকে সাহায্য করতে পারেন। ওর আচরণে পরিবর্তন ঘটাতে পারেন। আপনি বা আপনার নিজের বাড়ির লোকজন বোঝাতে গেলে উলটো ফল হতে পারে। পরিস্থিতি আরও জটিল হয়ে যেতে পারে।

অল্পদিনের দাম্পত্যজীবনেই যখন আপনার দমবন্ধ হয়ে আসছে, তখন কিছুদিন আপনি আলাদা থাকার কথা ভাবুন। আপনি নিজে যখন স্বাবলম্বী, হয়তো বাবা-মায়ের মুখাপেক্ষী না হয়েও এটা আপনি করতে পারেন। কাউকে জবাবদিহি করার প্রয়োজন হবে না। উনি যদি নিজেকে সংশোধন না করেন তবে আপনাদের সম্পর্ক যে একদিন ভেঙে যেতে পারে এটা ওঁর মাথায় ঢুকলে কাজ হতে পারে। তখনই আপনাদের সম্পর্ক সফল হবে। আর দাম্পত্য সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনার দিক থেকেও কোনও অসঙ্গতি আছে কি না সেটাও একবার দেখা দরকার। প্রয়োজনে কাউন্সেলরকে দিয়ে যাচাই করে নিন।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২



দায়িত্ব নেওয়া শেখানো

কম্পিউটার, গেমস আর পড়াশোনা। এই ছোট্ট জগতের সীমানা ছাড়িয়ে আপনার খুদেকেও একটু একটু করে বড় হয়ে উঠতে দিন। কীভাবে সেই দায়িত্ববোধ গড়ে তুলবেন তাই নিয়েই একটি আলোচনা।

আমরা মা-বাবারা প্রায়শই একটা প্রশ্নের মুখোমুখি হই, আমরা কি ছেলেমেয়েদের খুব বেশি বিগড়ে দিচ্ছি, মানে স্পয়েল করে দিচ্ছি? উত্তরটা অনেকটাই আমাদের মানসিকতা আর ছেলেমেয়ে বড় করে তোলার পদ্ধতির মধ্যে লুকিয়ে রয়েছে। আমরা ভাবি যতদিন না বড় হচ্ছে, ছেলেমেয়েরা সারাক্ষণ পড়াশোনা, হবি, বন্ধুবান্ধব নিয়েই দিন কাটিয়ে দিক। তাই মোবাইল, আইপড থেকে নিত্যনতুন গ্যাজেটস, বেশি পকেটমানি, হইহুল্লোড়েই ওদের সময় কেটে যায়। জানি এতটা পড়েই বলবেন, ছোটবেলা মানেই তো আনন্দে ভরপুর কয়েকটা দিন, সেটাও থাকবে না? ছোটদের আনন্দে ব্যাঘাত দেওয়ার কথা বলছি না, কিন্তু আমাদের বড় হয়ে ওঠা তো আর সারাক্ষণ নিজেদের আনন্দের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকত না। তাই না? আমরা পার্কে খেলতে যেতাম, মায়ের সঙ্গে বাজার করে ফিরতাম কিংবা পড়ার পরে নিজেই বই খাতা গুছিয়ে রাখতাম। এই ছোট ছোট কাজগুলো কি এখন বাচ্চারা করে? কিংবা করতে ভালবাসে? আমরাও তো ওদের এগুলো করতে উৎসাহ দিই না। সারাক্ষণ কার্টুন, গেমস আর পড়ার পাহাড়ে ওরাও যেন রোজকার জগৎ থেকে অনেকটাই দূরে। তাই একটা ব্যালেন্স করে চলতে পারলে ভাল হয়। ওদের ভাললাগা, আনন্দের দিকে খেয়াল রাখার পাশাপাশি ওদেরকে একটু দায়িত্ববানও করে তোলা দরকার। সারাক্ষণ আতুপুতু না করে ওদেরকেও একটু স্পেস দিন, নিজের মতো করে রেসপন্সিবল হয়ে ওঠার। বাড়ির ছোটখাটো কাজে ওদের সামিল করুন। আপনি নিজেও যোগ দিন। ধরুন ঠিক করে দিলেন রবিবার সকালে বাবার সঙ্গে বাজারে যাবে ছেলে বা মেয়ে কিংবা সপ্তাহের একদিন আপনাকে রান্নাঘরে সাহায্য করবে। দেখবেন এতে ওদের ভাল লাগবে। কড়া নিয়ম বা ডিউটির মতো করে ঘোষণা জারি করলে কিন্তু কেউ ভালবেসে করবে না। এগুলোকেও ইন্টারেস্টিং করে তুলতে পারলে ভাল হয়। ছোট ছোট কাজ করতে গিয়েই ওরা নানা রকমের সমস্যার মুখোমুখি হবে, সেগুলোর সলিউশন ওদের নিজেদেরই খুঁজে নিতে দিন। দেখবেন এতে ডিসিশন নেওয়ার ক্ষমতাটাও তৈরি হবে। ধরুন বন্ধুর সঙ্গে ঝগড়া করে এসেছে। বাড়ি ঢুকেই মেজাজ গরম। আপনার সঙ্গে সব কথা শেয়ার করার পর, ও কী চায় সেটা ওকেই ভেবে নিতে দিন।

সেরকমভাবেই বাইরের জগৎটা সম্পর্কে ওদের ওয়াকিবহাল করান। আপনার সঙ্গে শপিং মলে



ADMISSIONS OPEN
for Nursery
to Grade 12

GEMS AKADEMIA
International School

Thakurpukur, Kolkata

A GEMS Network School

We believe that Quality Education is the key to success.

Do you?

HIGHLIGHTS

- Day Scholastic and Day/Weekly/Full Boarding options
- Serene & Pollution Free 20 Acre Campus
- Qualified & Trained Academic Staff
- Dedicated Sports & Activity Arenas
- Personal Attention through Low Teacher-Student Ratio
- Remedial classes for students requiring academic support
- Organically Grown Food Served to Students
- Affordable World Class Education in a Metropolitan Environment
- Transport Facility across Howrah & Kolkata for Day Scholastic & Day Boarding students
- Tastefully Done A.C. Hostels for Boys & Girls
- Diverse, Multicultural Student Community
- A GEMS Network School with Institutions Worldwide and Over 50 years of Experience

We invite Parents to come and see how we create nurturing & stress-free environment for children to grow, learn and be successful. (Monday to Friday 8 am to 4 pm; Saturday & Sunday 9 am to 3 pm)



Application Forms Available at (i) School Campus (ii) School Website

Campus: Bakrahat Road, Thakurpukur, P.O. Rasapunja, Kolkata – 700 104, India
Website: www.gemsakademia.com **Email:** infoakademia@gemsindia.co.in **Landline:** +91 (033) 2498 0671/72

For Admission Contact: +91 9051888888/9836226999

Follow us on



ওকে নিয়ে যান। জিনিস কেনার আগে কী কী দেখে জিনিস কেনেন, সেগুলো ওর সঙ্গে কথা বলুন। তাহলে ওরা বাস্তবের সঙ্গে একটা রিলেট করতে পারবে। তারপর ধরুন বাগানের কাজ করছেন, ওকেও সঙ্গে নিন। আস্তে আস্তে নিজে কিছু করতে পারছে, এই কনফিডেন্সটা ওর মধ্যে তৈরি হবে। তেমন ভাবে পকেটমানি খরচ করার সময়েও একটা লিমিট বেঁধে দিন। তাহলে দেখবেন সাধ্যের মধ্যে খরচ করার একটা প্রবণতা ওর মধ্যে ধীরে ধীরে গড়ে উঠছে। তবে একটা কথা ভুলে যাবেন না, সময়ের সঙ্গে সঙ্গে তো অনেক কিছুই বদলেছে। সেরকমভাবে একটা বদল বাচ্চাদের বড় হওয়ার পরিবেশেও এসেছে। এখন বাচ্চারা বেশি গ্যাজেট প্রিয়। নিজেদের মতো থাকতে ভালবাসে। তাই কিছু ব্যাপার হয়তো মেনে নিয়েই আপনাকে ব্যালেন্স করতে হবে, সেটাই ওদের দায়িত্ববান করে তোলার ক্ষেত্রে সবথেকে বড় চ্যালেঞ্জ। কারণ কোনও কিছু পুরোপুরি বন্ধ করলেই সব সমস্যা মিটে যাবে, তা কিন্তু একেবারেই নয়। আর সব কিছুরই ভাল-মন্দ দু'টো দিক রয়েছে, ওকে ঠিক জিনিসটা নিতে শেখানোর দায়িত্বটা আপনারও।

মডেল: দেবারতি, রাগ্নিতা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪ ৮৪০০
লোকেশন: দি স্ট্যাডেল
ফোন: ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫/২৩৩৫ ৭২২০
ছবি: শুভেন্দু চাকী

বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র আমার নয় বছরের ছেলের ওজন ৯৫ কেজি। থাইরয়েডের সমস্যা আছে। মোটা বলে স্কুলে ওকে সবাই খুব খেপায়। খুব চুপচাপ হয়ে যাচ্ছে। কোথাও যেতে চায় না। কিছু বললেই বলে ওর দ্বারা হবে না।

সাগরিকা রায়, ম্যুর অ্যাভিনিউ

উ ও যে স্কুলে পড়ে, সেখানকার টিচারদের সঙ্গে একটু কথা বলুন, যাতে ওঁরা ওর পাশে এসে দাঁড়ায়। টিচাররা যদি ক্লাসের অন্য বাচ্চাদের একটু বুঝিয়ে বলে যে 'দেখ ওর একটা সমস্যা আছে , তাই ওর ওজন বেশি। ও রোগা হতে চায়, চেষ্টা করছে। এই নিয়ে যদি তোমরা ওকে খেপাও, তা হলে ওর কষ্ট হয়।' তবে স্কুলে কথা বলা মানে কিন্তু অন্য বাচ্চাদের নামে নালিশ করা নয়।

পরামর্শ: জলি লাহা, সায়কোথেরাপিস্ট
ফোন: ৯৬৮১৯৭০২২২

মানে কী

লালোশেজ়িয়া

যদি কারওর উপর প্রচণ্ড রাগ হয়, তাহলে তাকে দু'কথা শুনিয়ে দিতে ইচ্ছে করে না? বা ধরুন, কেউ আপনার নরম মনটাকে বড্ড আঘাত দিল! মনে হয় এক্ষুণি তেড়ে গিয়ে মুখের উপর বাক্যবাণ বর্ষণ করে দিই। রোজকার জীবনে এরকম কত কীই তো ঘটে। আর আমরা নিজেদের রাগ মেটানোর জন্য দু'চারটে কু-শব্দ বলেও থাকি। এতে বেশ মানসিক শান্তিও পাওয়া যায়। মনে মনে ভাবেন, 'যাক, কিছুটা হলেও রাগ



মিটল!' এরই পোশাকি নাম লালোশেজ়িয়া। শব্দটা শুনতে একটু খটমট লাগল কি? এটি আদতে গ্রিক শব্দ। গ্রিক ভাষায় 'লালিয়া' মানে স্পিচ বা বাক্য। আর 'শেজ়ো' মানে হল কষ্ট দূর করা। অর্থাৎ যে শব্দ মুখে আনা যায় না, ভদ্র সমাজে প্রয়োগ করা যায় না, ঠিক সেগুলোই বেছে বেছে আপনার মাথায় (এবং মুখে) আসবে। যে কোনও ক্ষেত্রে 'ইমোশনাল রিলিফ' পাওয়ার এ এক অদ্ভুত প্রক্রিয়া। অনেকে আবার কখনও কখনও বন্ধ ঘরেও এ ধরনের শব্দ উচ্চারণ করে মানসিক শান্তি পেয়ে থাকেন। শব্দটি খুব একটা শোনা না গেলেও, মেডিকাল ডিকশনারিতে কিন্তু এর ব্যবহার যথেষ্ট।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব



মাছ ও কুকুরের যত্ন

অ্যাকোয়ারিয়ামের মাছ বা আপনার বাড়ির কুকুর— সমস্যা হতে পারে যে কোনও পোষ্য জীবজন্তুরই। এদের যত্নের জন্য রইল বিশেষ পরামর্শ।

কিছুদিন ধরে দেখছি, অ্যাকোয়ারিয়ামে রাখা মাছগুলো জলের উপরের দিকে এসে ভাসছে। তারপর খাবি খেতে খেতে মরে যাচ্ছে। কী করব?

তৃণা রক্ষিত, আগরতলা

আপনার অ্যাকোয়ারিয়ামের জলের তাপমাত্রা বেশি হয়ে গিয়েছে। ফলে জলে অক্সিজেনের মাত্রা কমে যাচ্ছে। অ্যাকোয়ারিয়ামে অক্সিজেনের অভাবে মাছগুলো বাতাসের থেকে অক্সিজেন নেওয়ার চেষ্টা করছে। আর তাই জলের একেবারে উপরের দিকে চলে আসছে। অ্যাকোয়ারিয়ামের জলের তাপমাত্রা স্বাভাবিক করতে কয়েক টুকরো বরফ প্লাস্টিক ব্যাগে মুড়ে জলের উপর ভাসিয়ে দিন। এতে তাপমাত্রা স্বাভাবিক হবে। পাম্প চালিয়ে জলের ভিতরের অক্সিজেনের মাত্রা বাড়ানোর চেষ্টা করুন। খেয়াল রাখুন, সূর্যের আলো যেন অ্যাকোয়ারিয়ামের উপর সরাসরি না পড়ে। আর অ্যাকোয়ারিয়ামে মাছের সংখ্যা কমিয়ে দিলে অক্সিজেনের অভাবও অনেকটা কমে যাবে। ফলে, যে ক'টি মাছ থাকবে, তারা সুস্থ থাকবে।

আমার কুকুরের বয়স চার বছর। হঠাৎ দেখছি ওর চোখে ছানি পড়েছে। কী করব?

নম্রতা সাধুখাঁ, কসবা

আপনার কুকুরের যে সমস্যাটি হয়েছে তাকে বলে ডায়াবিটিক ক্যাটারাক্ট। আপনার কুকুর বেশি জল ও খাবার খাচ্ছে এবং বারবার ইউরিন করছে। কখনও কখনও ইউরিনে পিঁপড়ে চলতেও দেখা যায়। বেশি খাওয়া সত্ত্বেও কুকুর দিনদিন রোগা হয়ে যেতে থাকে। রক্তপরীক্ষা করলেই দেখা যাবে, রক্তে শুগারের মাত্রা যথেষ্ট বেশি। দ্রুত ইনসুলিনের মাধ্যমে চিকিৎসা করা প্রয়োজন। তাহলে দৃষ্টিশক্তি রক্ষা করা সম্ভব।

অলঙ্করণ: মহেশ্বর মণ্ডল



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. গৌতম মুখোপাধ্যায়
(ভেটেরিনারি সার্জন)
৯৮৩০০৫০৫৩৭
goutam30@gmail.com



উজানস্রোতে

এখন চারিদিক অন্ধকারের গর্ভাধীন। দূরের হাতছানি দেওয়া গুরুগম্ভীর গিরিরাজও চোখের নাগালের বাইরে। হিমেল হাওয়া মাঝেমাঝে পাঁজর ভেদ করে নিজের অস্তিত্ব জানান দিয়ে যাচ্ছে। লোহার রেলিংটায় হাত রেখে নিচের দিকে তাকালাম। বরফের মতন হিমশীতল ধাতু আমার আঙ্গুলগুলো অবশ করে দিল। মেঘহীন আকাশের নক্ষত্রময় অবয়ব যেন খাদের উপরে দেখা যাচ্ছে। ঘন কালো অন্ধকারের চাদরে টিমটিম করে জ্বলছে লক্ষ আলোকবিন্দু। পাহাড়ি মানুষদের বাড়ির লণ্ঠন। এই আলোকবিন্দুগুলোই ভরসা জোগায় যে এই পৃথিবীতে আপাতত আমরা ছাড়াও বহুলোক বেঁচে আছে অথবা বেঁচে থাকার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। সেই অচেনা প্রতিবেশী প্রাণগোষ্ঠীর দিকে আমি মুগ্ধ হয়ে তাকিয়েছিলাম। স্নিগ্ধার উপস্থিতি খেয়াল করিনি। ওর হাতটা আমার পিঠের উপরে রাখতেই চমকে উঠলাম।

" তুমি কি পাগল সায়ন? এই ঠান্ডায় বাইরে এসে দাঁড়িয়েছ! বালাদি বলল, এখন জিরোর নিচে টেম্পারেচার। জল জমে বরফ হয়ে যাচ্ছে।"

"ধুর ওরা বাড়িয়ে বলে। খুব কম হলেও চারের নিচে নেই। নইলে এভাবে দাঁড়াতে পারতাম না আমরা। আর এখন তো সবে ন'টা বাজে। ওই দ্যাখো কত বাড়ির আলো জ্বলছে।"

"সে যাই হোক, এখন ঘরে চলো, আমার ঘুম পাচ্ছে।"

আমি স্নিগ্ধার দিকে তাকালাম। ফরসা, গোল টোপাটোপা গালবিশিষ্ট গম্ভীর মুখ। পরিপাটিভাবে বাঁধা চুল, দু-একটা এলোমেলো, যেন শীতের ছোঁয়া লেগেছে। ফরসা গালে লালের আভা। চোখের কোনা অল্প জলে চিকচিক করছে। বুঝলাম ওর ঘুম পেয়েছে। শিলিগুড়ি থেকে প্রায় ছ'ঘণ্টার গাড়ির জার্নি। এছাড়া এত শীত আর সইতে পারছে না বেচারা। খাদের দিকে আরেকবার তাকিয়ে এগিয়ে গেলাম ঘরের দিকে, স্নিগ্ধা আমায় অনুসরণ করল।

পাহাড়ের গা বেয়ে চাঁদ ওঠে। চাঁদের আলোয় কাঞ্চনজঙ্ঘা রূপোর প্রলেপ গায়ে মেখে শুয়ে থাকে। তবে সেই দৃশ্য দেখার সৌভাগ্য এবার হল না আর। কপালের ফেরে এসেছি অমাবস্যার দুই দিন আগে। আগামী পাঁচদিনের আগে চাঁদের দেখা পাওয়ার সম্ভাবনা নেই। জানালার দিকে তাকালাম। ঘষা কাঁচের জানালা। বাইরের নিয়ন আলোর বাতিটা প্রতিসৃত হয়ে সারা কাচে ছড়িয়ে পড়ে কাঞ্চনজঙ্ঘার আকার নেওয়ার চেষ্টা করছে।

আমি সিকিম প্রথম আসি কাকাবাবুদের সঙ্গে। তখন সবে স্কুলের গণ্ডি টপকেছি। হুঁশ আসার পর প্রথম পাহাড় দর্শন। প্রথমবার বলেই কিনা জানি না সিকিমের রূপে আমি মুগ্ধ হয়ে গিয়েছিলাম। পাহাড়ের হাত ধরে আকাশপথে এগিয়ে চলা, ক্রমহ্রাসমান উষ্ণতার অনুভূতি আর রডোডেনড্রন। একজন কবিতার শত্রুকেও নিংড়ে লিখিয়ে নিতে পারে। আমি বাকরুদ্ধ হয়ে চারিদিক দেখছিলাম। সেই প্রথম চাঁদ মাখা কাঞ্চনজঙ্ঘা দেখা। সেই বয়সেই ঠিক করে ফেলি জীবনের প্রথম মধুচন্দ্রিমা এখানেই সারব। নিজের কথার দাম রাখতেই আমার এই সিকিমে আগমন।

স্নিগ্ধার সঙ্গে বিয়ের পরের তিনমাস ওকে একটুও সময় দিতে পারিনি। প্রজেক্টের কাজে আমার বাসর রাতেও সঙ্গী ছিল ল্যাপটপ আর কফির কাপ। বিয়ের ঠিক একশো তেরো দিনের মাথায় প্রজেক্ট রিপোর্ট জমা দিয়ে শিয়ালদা ছুটেছিলাম টিকিট কাটতে। নভেম্বরের শেষ সপ্তাহ, আধা শীতকাল তাই অফ সিজন। টিকিট পেতে অসুবিধে হয়নি। দুই সপ্তাহের মাথায় আমরা পেলিং এর গেস্টহাউসে।

স্নিগ্ধা বোধহয় ঘুমিয়ে পড়েছে। ওর গাঁয়ের কম্বলটা কুঁকড়ে বরফে ঢাকা পাহাড়ের মতো দেখাচ্ছে। হঠাৎ আমার পর্বতারোহী হওয়ার শখ জাগল।আলতো করে মাথার উপর দিয়ে চাদরটা সরালাম। স্নিগ্ধার চোখের পাতাগুলো খুব বড় বড়। খুব মায়াবি দেখতে লাগে। ওর কপালে একটা চুমু খেলাম। কাঁচা ঘুম ভাঙলে মুখ করবে না তো আবার? আমার সারা শরীরে হঠাৎ উজান এল। আত্মসংবরণ করতে পারলাম না আমি। স্নিগ্ধার ঠোঁটে গাঢ় লাল রঙের আধমোছা লিপস্টিক। সেই খুনখারাপি লালে আমার ঠোঁট মিশিয়ে দিলাম। হঠাৎ ঘুম ভাঙ্গায় স্নিগ্ধা চমকে উঠে আমায় ঠেলে

নির্মাল্য সেনগুপ্ত

সরিয়ে দিতে চাইল। এই প্রত্যাখ্যান আমার বহুপরিচিত। আমায় স্মৃতি কুয়াশা ঘিরে ধরেছিল। সেগুলোকে মুহূর্তের মধ্যে সাফ করে ভীষণ পুরুষালি ভঙ্গিতে স্নিগ্ধাকে কাছে টেনে নিলাম। ওর পরনে সালোয়ার কামিজের উপর সোয়েটার। শুধু কম্বলে এই শীত মানে না তাই। কিন্তু কাম উত্তেজনায় ওর শরীর এখন উত্তপ্ত। বুঝতে পারলাম স্নিগ্ধাও সাড়া দিয়েছে। কপালে বিন্দু বিন্দু ঘামের ফোটা জমছে। তার উপর নিয়ন আলো পড়ে অবিকল পাহাড়ের গায়ের আলোকবিন্দুগুলোর মতন লাগছে। স্নিগ্ধার উপর আমি আবার প্রাণের উৎস খুঁজে পেলাম। একটানে ওর কম্বলটাকে পাশে সরিয়ে দিলাম। ব্যাটা 'কাবাব মে হাড্ডি'র মতন মাঝখানে ঝুলছিল। পাগলের মতো সোয়েটারের বোতাম হাতড়াচ্ছি আমি। ও আমার মাফলার খিমছে ধরেছে। বুক থেকে আস্তে আস্তে স্নিগ্ধার নাভিকুণ্ডে পৌঁছেছে আমার জিহ্বা। ঘামছে, আমার অর্ধাঙ্গিনী তথাকথিত জিরো সেন্টিগ্রেডের কম উষ্ণতায় ঘামছে। আহ, এ এক পুরুষের কাছে বিরাট পাওনা। আমরা ধীরে ধীরে পরস্পরের সঙ্গে মিশে সম্পৃক্ত দ্রবণে পরিণত হচ্ছি। এস এস কামদেব, মত্ত কর নরনারীকে, শরীরে শরীরে ঘষায় দাবানল সৃষ্টি হোক। সম্পন্ন হোক মধুচন্দ্রিমা উৎসব।

নগ্নতাও কত সুন্দর। সফেদ চাদরের বিছানায় আমরা পরস্পরের আলিঙ্গনপৃষ্ঠ হয়ে শুয়ে আছি। স্নিগ্ধার মাথা আমার বুকে। মাঝেমাঝে হৃৎপিণ্ড ঘেঁষে চুমু খাচ্ছে আমায়। আমি আরও চেপে ধরছি।

চোখটা লেগে এসেছিল। স্নিগ্ধা অস্ফুটে বলে উঠল, "কম্বলটা টেনে নাও। শীত করছে তো এবার।" আমি হেসে বাঁ পাশ থেকে আমার কম্বলটা টেনে নিলাম। ওর দোসরটি খাটের এক কোনায় অনাদরে পড়ে রইল।

২

"আপনাদের কারও হার্টের অসুখ নেই তো? নিঃশ্বাসের দোষ? হাঁপানি বা অ্যাজমা?"

স্নিগ্ধা বড় বড় চোখ করে বলল, "কেন অসুবিধে আছে নাকি তাতে?"

আমাদের ড্রাইভার পাহাড়ি। ভুটানি অথবা নেপালি হওয়াও অসম্ভব নয়। অথচ অবাক করা বাংলায় কথা বলে। মোঙ্গলিয় মুখে বাংলার খই ফুটতে দেখায় খুব একটা অভ্যস্ত নই। সে তার ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র চোখ আরও সংকুচিত করে বলল, "তাতো আছেই ম্যাডাম। লেক সতেরো হাজার ফুটে, অক্সিজেনের অভাব। চেকপোস্টে অসুস্থতা ধরা পড়লে আর উঠতেই দেবে না। আপনাদের টাকাটা মার যাবে।"

আমি তাকে আশ্বস্ত করে ট্রেকারে উঠলাম। এবারের গন্তব্য গুরুডোংমার লেক। অক্সিজেনের অভাবের কথা আমিও জানি। আগেরবার এসেই টের পেয়েছি। বসে বসে মনে হচ্ছে যেন এক কিলোমিটার পথ দৌড়ে এসেছি। বুক ধড়ফড় করে। স্নিগ্ধার জন্য ভয় লাগছিল। সত্যি অসুস্থ হয়ে না পড়ে। কিন্তু গুরুডোংমার যাওয়ার লোভও কাটিয়ে উঠতে পারছি না। আমার এই পঁচিশ বছরের ক্ষুদ্র জীবনে দেখা সবথেকে ক্ষুদ্র জায়গা। গুচ্ছের লজেন্স আর পপকর্ন নিয়েছি অক্সিজেনের অভাব দূর করার জন্যে। জয় মা বলে বেরিয়ে তো পড়ি। যা হবে দেখা যাবে।

সরু রাস্তা ধরে গাড়ি এগিয়ে চলেছে। সামনের পাহাড়টা পুরো বরফে ঢাকা। রাস্তার দু'পাশেও চাপ চাপ বরফ পড়ে আছে। গাড়ির কাঁচ তোলা। না জানি বাইরে কেমন ঠান্ডা। স্নিগ্ধা চুপচাপ বসে ছিল। ওর হাতে হাত রাখতেই কেমন গম্ভীরভাবে তাকাল।

''হলটা কি?"

"উই ডিড নট টেক এনি কাইন্ড অফ প্রোটেকশান লাস্ট নাইট সায়ন। উই হ্যাভ নট প্ল্যানড এনিথিং অ্যাবাউট দিস।"

আড়চোখে তাকালাম ড্রাইভারের দিকে। চুপচাপ গাড়ি চালিয়ে যাচ্ছে। মাঝেমাঝে পাশের কিশোর হেল্পারটার সঙ্গে পাহাড়ি ভাষায় কথা বলছে। কে জানে আমাদের কথায় কান রেখেছে কিনা। প্রোটেক্শন, কনডোম, কনট্রাসেপটিভ পিলস্, মেনস্ট্রুয়াল সাইকেল ইত্যাদি সবই আজকাল বিজ্ঞাপনের দৌলতে চেনা কথা। এছাড়া প্রচুর ফরেনার পাহাড়ে আসে। এনার যা ভাষা রপ্ত করায় পারদর্শিতা, ইংরেজিতেও অসুবিধে নেই বলেই মনে হয়। আমি স্নিগ্ধার দিকে কটমট করে তাকিয়ে চোখ টিপলাম। স্নিগ্ধা মুখ ঘুরিয়ে নিল।

সূর্য এখন প্রখর। বরফে রৌদ্র প্রতিফলিত হয়ে চোখে ঠিকরে পড়ছে। পাহাড়ের সাদা গায়ে মাটির আভাস যেন কারও নাম লিখে রেখে গেছে। ড্রাইভার মশাই গান চালালেন। "ম্যায় জব ভি যাহা ভি, কড়ি ধুপ মে থা, তেরে জুলফো নে মুঝপে সায়া কিয়া..." এই পরিপার্শ্ব, ভয়ঙ্কর সুন্দর দৃশ্য, গান সব মিলিয়ে আমায় নস্টালজিক করে দিল। পাশে স্নিগ্ধা চোখ বুজে বসে আছে। ঘুমিয়ে পড়েছে বোধহয়। হঠাৎ অনেকগুলো বছর পিছিয়ে গেল দুনিয়াটা। এক কিশোরী, আমার গলা জড়িয়ে আদুরে গলায় বলছে, "বিয়ের পরে হানিমুনে পাহাড়ে যাবে, না সমুদ্রে?" আমি তার ওষ্ঠ চুম্বন করে বলছি, "গুরুডোংমার লেকের নাম শুনেছিস? অপূর্ব জায়গা। তোকে একদিন নিয়ে যাব সেখানে, 'হট অ্যাজ হেল' সস্ দিয়ে মোমো খাব..."

হেলান দিয়ে বসে চোখ বুজলাম। অনেক হয়েছে আত্মসংবরণ। এবার একটু প্রাণ খুলে স্মৃতিমন্থন করা যাক।

৩

অসহ্য গরমে ঘামাছিময় এক গ্রীষ্মের দুপুর। ইউনিয়ন রুমের একটা ছোট্ট জানালায় বসে ফর্ম বিলি করছি অ্যাডমিশনের। সেই প্রথম তাকে দেখা।

যৌবনে পা দেওয়া এক কিশোরী। চোখ দুটো ভালভাবে দেখলে এখনও অনায়াসে তাকে বালিকা বলে চালিয়ে দেওয়া যায়। মেঘের মতো ঘন কালো চুল। হালকা তেলের গন্ধ ছড়াচ্ছে। আমার দিকে হাতটা বাড়িয়ে বলেছিল, " কাকু একশো টাকা খুচরো হবে তো? আমার কাছে কুড়ি টাকা নেই।"

সেই প্রথম আমার গৌরবান্বিত খোঁচা খোঁচা গালভর্তি দাড়ির উপর অসম্ভব ক্ষোভ প্রকাশ করার ইচ্ছা হয়েছিল। মনে হচ্ছিল সেই মুহূর্তে টান মেরে সব উপড়ে ফেলি।

গলা ভারি করে বলেছিলাম, " আমি থার্ড ইয়ার। তোমার সিনিয়র। কাকু কোথায় দেখলে তুমি?"

অপ্রস্তুত হওয়ার বদলে খিলখিল করে হেসে বলেছিল, "তা অমন কাকুর মতন চেহারা বানিয়ে রাখলে বুঝব কি করে? আমি জ্যোতিষি নাকি? দাও একটা ফর্ম দাও। আমার কাছে খুচরো নেই।"

আমি একটু ডাঁটের সঙ্গে ঠোঁট বেকিয়ে বলেছিলাম, "যদি না দিই?"

সে ঘুষি পাকিয়ে দেখালো। তখনই বুঝেছিলাম এ মেয়ে সহজ নয়।

"উজান। যদিও ডাকনাম। ভালো নামে কেউ ডাকে না আমায়। তুমিই বা কোন হরিদাস পাল যে ওই পচা নামে আমায় ডাকবে?"

আমি যারপরনাই গম্ভীর হয়ে বলেছিলাম, " উজান ছেলেদের নাম হয়। আমাদের পাড়ার পাপ্পুদার ছেলের নাম উজান।"

"এহ্ কি শখ। কিনে রেখেছো নাকি নামটা তোমরা ছেলেরা? আমার দিদির নাম ইমন। সেতো ইমন নামে ছেলেও আছে। তাতে কি!"

"তাতে কি? আমার নাম যদি উর্বশী অথবা ঝুমা হত ভালো লাগত?"

উজান বাচ্চাদের মতন শব্দ করে হেসে

বলেছিল, "খুব ভাল লাগত। তোমার ওই কাঁধছোঁয়া চুলে আমি বিনুনি করে দিতাম। এইভাবে..." বলেই আমার চুলের মুঠি ধরে তিনটে ভাগ করে বিনুনি করতে শুরু করল। আমি কোনওক্রমে ছাড়ালাম নিজেকে।

"তুমি বুঝি কবিতা লেখ?"

চোখে অদৃশ্য কোনও চশমা উঁচিয়ে নেওয়ার ভঙ্গিমা করে বলেছিলাম, "না লিখি না। সম্পাদনা করি। কলেজ ম্যাগাজিনের। বুঝলে?"

"লেখ না কেন?"

"আগে লিখতাম। এখন আর ভাল লাগে না। ইনফ্লুয়েন্স নেই কোনও।"

"ইনফ্লুয়েন্স লাগে নাকি কবিতা লিখতে?"

"অবশ্যই। এ কি জলখাবার খাওয়ার মতন কিছু নাকি যে খিদে পেল আর খেয়ে নিলাম? বোগাস কবিতা লেখার থেকে না লেখা ভাল।"

উজান চলে যাচ্ছিল। আমি হ্যাংলার মতন ওর সুগঠিত নিতম্বের দিকে তাকিয়েছিলাম। হঠাৎ ঘুরে দাঁড়িয়ে বলেছিল, "তিস্তা নদী নিয়ে একটা কবিতা লিখে দেখাও দেখি..."

৪

চেকপোস্টে গাড়ি থামল। আমার স্মৃতির রেশও কাটল সেইসঙ্গে। স্নিগ্ধা গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন। ওর ঘুম ভাঙাতে ইচ্ছে করছিল না। এমনিতেই কাল রাতে অমন খোলামেলাভাবে শুয়ে থাকায় ওর ঠান্ডা লেগেছে। সকালে ফ্যাঁচফ্যাঁচ করে নাক টানছিল। কিন্তু উঠতে তো হবেই। অগত্যা ডাকতেই হল। ঘুম ভাঙ্গতেই চোখ বড় বড় করে তাকাল স্নিগ্ধা।

এখন আর চিরাচরিত পাহাড়ের ধর্ম অনুযায়ী একপাশে খাদ আর আর এক পাশে পাথুরে দেওয়াল নেই। এখন চারিদিকে খাঁ খাঁ করছে শূন্যতা। পাথর আর ধুলোমাখা বরফের হাহাকার। পাঁচশো মিটার দূরে পাহাড়ের সারি, সবুজের চিহ্নমাত্র নেই। মাঝে মাঝে দু-একটা ঘন কালো লোম আর প্যাচালো শিংওয়ালা চমরিগাই ঘুরে বেড়াচ্ছে। আর উত্তর-পূর্বদিকে যত দুর চোখ যায় শুধু বরফে ঢাকা পাহাড়। আমাদের বহুভাষী ড্রাইভার সাহেব সেইদিকে আঙ্গুল দেখিয়ে বললেন, "উউউই যে দেখছেন বরফে ঢাকা পাহাড়টা, ওটা চিন।" যদিও আলাদাভাবে কী করে বরফে ঢাকা পাহাড় চিনব বুঝতে পারছিলাম না, তবু চিন নামটা শুনেই রোমাঞ্চ বোধ হল। চাউমিন, আরশোলার চাটনি আর চায়না ফোনের দেশ! আগেরবার তো এমনটা কেউ বলেনি!

তীব্রবেগে হাওয়া বইছে। মাংস-চামড়া ভেদ করে সোজা হাড়ে গুঁতো দিচ্ছে সেই হাওয়া। আমরা এখন পুরোপুরি সাদা বরফে ঢাকা রাস্তার উপর দিয়ে হাঁটছি। দু'জনে মিলে কাঁপতে কাঁপতে চেকপোস্টের ঘরটার ভিতরে ঢুকলাম।

একটা মিলিটারি পোশাকধারী ভদ্রলোক আমাদের দু'জনকে আপাদমস্তক মেপে নিয়ে একটা ফর্মে সই করাল। তারপর কিছুক্ষণের মধ্যে হাতে একটা সার্টিফিকেট ধরিয়ে দিল। গুরুডোংমার জয় করার সার্টিফিকেট। আমার জীবনে দ্বিতীয়বার।দু'বার মিলিয়ে আমার কাছে তা এভারেস্ট জয় করার সমতুল্য।

স্নিগ্ধা চুপচাপ হয়ে আছে। শরীর খারাপ হল না কি? না কি এখনও সে কাল রাতের কথা ভাবছে? ও কি এখন মা হতে রাজি নয় একদমই? আমারও যে এখনই বাবা হওয়ার বিশাল শখ তা নয়, কিন্তু যদি সত্যিই কোনও

এমনিতেও স্নিগ্ধা কথা বলা পছন্দ করে না আজকাল। প্রচন্ড সিরিয়াস টাইপের মুখ করে থাকে । কোন কথা যখন দৃঢ়তার সঙ্গে বলে, ওর বাবার ক্লোন মনে হয় ওকে।

কারণে তা ঘটে যায়, আমি ভীষণ খুশিই হব।

স্নিগ্ধা বিয়ের আগে কিছুদিন একটা এন.জি.ও.তে চাকরি করছিল। পথশিশুদের নিয়ে। আমি তো ভেবেছিলাম ওর বাচ্চা খুব ভাল লাগে। বিয়ের পর যদিও সেই কাজটা ছেড়ে দেয় এবং ভবিষ্যতে কোন চাকরি করবে এমন কিছু বলেনি, আমি জিজ্ঞেসও করিনি। তবে কি ও আবার চাকরিতে জয়েন করার কথা ভাবছে? তাই জন্য এমন ঘটনা ঘটায় আপসেট? এমনিতেও ও খুব একটা কথা বলা পছন্দ করে না আজকাল। প্রচন্ড ম্যাচিওর, সিরিয়াস টাইপের মুখ করে থাকে সবসময়। কোন কথা যখন দৃঢ়তার সঙ্গে বলে, ওর রাশভারী বাবার ক্লোন মনে হয় তখন ওকে। তবে অচেনা জায়গায় এসে শরীর খারাপ বাঁধালে ঝামেলা আছে। হাজারটা চিন্তা আমার মাথায় ঘুরতে থাকল।

"কি হল ভাল লাগছে না তোমার?"

"হ্যাহ হু হু হু হু হ্যা...উহুহুহু লাগছে লালাগছে..."

অনেক কষ্টেও হাসি চাপতে পারলাম না। স্নিগ্ধার দাঁতে দাঁত লাগছে শীতে। কিন্তু এ কি? আমার হাসিটা দশ বারোটা ইনস্টলমেন্টে বেরোল মুখ থেকে, যার ফলে সেটাকে করুণ গোঙানির মতন শোনাল। আমারও প্রবল বেগে দাঁতে দাঁত লাগছে। কী ভয়ানক শীত! এখানের উষ্ণতা শিওর শূন্যের নিচে।

উঁচু নিঁচু খাড়াই উতরাই ভরা বন্ধুর পথ। গাড়িটা লাফাতে লাফাতে যাচ্ছে। অক্সিজেনের অভাব টের পাওয়া শুরু হয়ে গেছে। প্রাণপণে পপকর্ন খাচ্ছি। ড্রাইভারের কোনও ভ্রুক্ষেপ নেই। স্নিগ্ধা এখন ড্যাবড্যাব করে তাকিয়ে আছে জানালার বাইরে। ওকে একটা পপকর্নের প্যাকেট বাড়িয়ে দিতেই আমার দিকে ঘুরে একগাল হাসি দিয়ে বলল, " কী সুন্দর জায়গা গো! আমার তো গান গাইতে ইচ্ছে করছে।" বলেই আমার পপকর্নের প্যাকেটশুদ্ধ হাতটা ঠেলে সরিয়ে দিয়ে সবাইকে অবাক করে স্নিগ্ধা গান ধরল, "সুহানা সফর অউর ইয়ে মউসম হাসিন, হামে ডার হ্যায় হাম খো না যায় কহি..."

ড্রাইভার বাবাজী এতক্ষণ মৌন হয়েছিলেন। হেল্পারটিকেও চেকপোস্টে রেখে এসেছেন। গান কানে আসতেই সে প্রবল উৎসাহিত হয়ে পড়ল। "আরে ওয়াহ ওয়াহ, ভাবী আরও জোরে, এই শুনশান এলাকা আপনার গানে ভরে যাক..."

আমি হা হা করে উঠে বারণ করতে গেলাম। স্নিগ্ধা আমায় পাত্তাই দিল না। একে অক্সিজেনের অভাবে নিঃশ্বাস নেওয়া দায় হয়েছে, তার উপরে গান গেয়ে বাতাস খরচা করা! তার উপরে শুনেছি এই বরফিলি এলাকায় শব্দের কম্পনে ধস নামে, একটা পাথর গড়িয়ে এলে যে সোজা চিনে গিয়ে ঠেকব তাতে কোনও সন্দেহ নেই।

পাথরের উঁচু নিচু ঢিপির উপর দিয়ে চাকার ঘষায় বরফ কাটতে কাটতে ছুটে চলেছে গাড়ি। পৃথিবীর দ্বিতীয় উচ্চতম দীঘির উদ্দেশ্যে। স্নিগ্ধার গুরুগম্ভীর ভাব হঠাৎ উধাও। তারস্বরে গান চলছে "মেরি দুনিয়া মেরি সাপনে মিলেঙ্গে শায়াদ ইয়েহি, সুহানা সফর অউর ইয়ে মউসম হাসিন..."

আমি বুঝলাম শূন্য সেন্টিগ্রেডের নিচের উষ্ণতাতেও ঘামা যায়। ঘাম খুব সহজলভ্য পদার্থ আজকাল।

আর কিছু বললাম না স্নিগ্ধাকে। বলে লাভ

নেই বুঝতেই পারছি। এদিকে পরিপার্শ্বের দৃশ্য ক্রমশই সুন্দর থেকে সুন্দরতর হয়ে উঠছে, আমায় টেনে হিচড়ে আবার ফিরিয়ে নিয়ে যাচ্ছে আমান স্মৃতিমধুর দিনগুলোতে, তখন সৌন্দর্যের লোভে কুড়ি হাজার টাকা খরচ করে চিনের বর্ডারে আসতে হত না, কলেজের মাঠের মাঝে, এক হাতে সিগারেট আর...

৫

দুপুরবেলায় কলেজের পিছনের ধু ধু করা মাঠের মাঝখানে গাছের নিচে শুয়ে থাকার মজাই আলাদা। তার সাথে যদি উপাধান হয় উজানের কোল। এই অ্যাঙ্গেল থেকে উজানকে আরও সুন্দর লাগত দেখতে। ওর সুউন্নত বক্ষের আড়াল থেকে ওর চোখগুলো



৬

গাড়ি থেকে নেমে স্নিগ্ধা দৌড়ে গেল লেকের দিকে। জমি থেকে একটু নিচে লেকটা। সিড়ি দিয়ে নেমে যেতে হয়। আমি কাঁপতে কাঁপতে এগোলাম ওর দিকে। নিঃশ্বাসের প্রচন্ড কষ্ট হচ্ছে। এবার যেন আরও একটু বেশি। শীতকাল বলে অক্সিজেন আরও কম? নাকি প্রায় আট বছর বয়স বেড়ে গেছে বলে?

একটু দুরে ছোট্ট একটা শিখদের মন্দির বা মঠ। চারিদিকে লাল, নীল কাপড়ের পতাকা জাতীয় কয়েকটা বস্তু পুঁতে রাখা আছে। ধর্মীয় কিছু হয়তো। লেকের জল সামান্য অংশ বাদে বাকিটা পুরো জমাট বরফ। আমাদের ড্রাইভার সাব যার নাম জেনেছি মোহন, তিনি এগিয়ে এসে স্নিগ্ধাকে বললেন, "ম্যাডাম ওই যে লেকের যেখানটা জমে নেই সেখানটার গল্প কি জানেন?"

স্নিগ্ধা আমার দিকে তাকাল। আমি জিজ্ঞাসু নয়নে মোহনকে জিজ্ঞেস করলাম, "কী শুনি?"

"গুরু পদ্মসম্ভবের ডাকে গুরু নানক এখানে এসেছিলেন। ওনার লাঠি বা 'ডং' এই জলে ছুঁয়ে মন্ত্র পড়েছিলেন। তাই ওইটুকু অংশের জল জমে না। সেই থেকে নাম গুরুডংমার..."

লেকচার শেষ করে মোহন স্নিগ্ধার দিকে তাকিয়ে বলল, "জল আনতে যাবেন? খুব পুণ্য হয় কিন্তু।"

স্নিগ্ধা লাফিয়ে উঠল। মোহন গাড়ি থেকে একটা খালি জলের বোতল নিয়ে এল। আমি একবার মানা করলাম। কেউ পাত্তাই দিল না। কথা বলতে খুব কষ্ট হচ্ছিল আমার। আর কিছু না বলে বসে পড়লাম বরফের উপরেই। ঠান্ডায় চোখের পাতাগুলো কেমন শক্ত হয়ে গেছে। আর পারিপার্শ্বিকের সৌন্দর্যও আমায় টানছে না। নাহ, এত ঠান্ডায় আসা উচিত হয়নি।

ভাবছি গাড়িতে গিয়ে কাঁচ তুলে বসব কী না, এমন সময় নাকের উপর ভেজা ভেজা কী একটা পড়ল। আকাশের দিকে তাকাতেই মুগ্ধ হয়ে গেলাম।

শিমুলফল ফাটলে যেমন রাশি রাশি তুলো উড়তে থাকে, তেমনভাবে অসংখ্য বরফের কুঁচি আকাশ থেকে নেমে আসছে আমার উপর। স্নো ফল। আমার জীবনের প্রথম তুষারপাত।

অক্সিজেনের অভাব ভুলে যেই আবার প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে মুগ্ধ হতে শুরু করেছি, মোহনের চিৎকারে সম্বিৎ ফিরল। দৌড়ে

"তুমি মেয়েদের মতন লজ্জা পাও। লজ্জা নারীর আভরণ, আর মিস্টার সায়ন লজ্জা পায়।" উজান হেসে দৌড়ে পালিয়ে গিয়েছিল। আমিও তাড়া করেছিলাম ওকে।

লুকোচুরি খেলত আমার সাথে।

একটা ঘাসের শিষ নিয়ে অনেকক্ষণ ধরে আমার কানে ঢোকানোর চেষ্টা চালাচ্ছিল। তার সাথে অনর্গল বকবক। আমি চুপচাপ শুয়ে ওকে দেখে যেতাম। যদি কোনও বাধাবিপত্তি না থাকত, জীবনযুদ্ধের কম্পালসরি পারগেটেরি না থাকত, সর্বোপরি পেটে খিদে না থাকত আমি এভাবেই সারাজীবন কাটিয়ে দিতাম।

তিস্তা ভাসে ঝড়ের নাগাল ছেড়ে
পাথর ভাঙে খেয়ালখুশি মনে
উজান আসে ভাঁটার পায়ে পায়ে
ঢেউ তুলে যায় জলের আলোড়নে...

"হি হি। এটা তিস্তা নদীকে নিয়ে লেখা না আমায়?"

আমি অপ্রস্তুত হয়ে বলেছিলাম, "তোকে নিয়ে কেন লিখব? ও ওই উজান শব্দটা আছে বলে? নদীতেই তো উজান আসে।"

"তাই? যেমন আমায় দেখলে তোমার শরীরে আসে?"

আমি লজ্জায় লাল হয়ে গিয়েছিলাম। উজান চোখ পাকিয়ে বলেছিল, "আসে না? সত্যি কথা বলবে একদম।"

"তুই ভীষণ নির্লজ্জ।"

"আর তুমি মেয়েদের মতন লজ্জা পাও। লজ্জা নারীর আভরণ, আর মিস্টার সায়ন লজ্জা পায়।" উজান খিলখিল করে হেসে দৌড়ে পালিয়ে গিয়েছিল। আমিও তাড়া করেছিলাম ওকে।

ধরেছিলাম তিনতলার একটা ফাঁকা ক্লাসরুমে। চারিদিকে ভাঙা টেবিল-চেয়ার, ব্ল্যাকবোর্ড, আবর্জনা। উজান হাঁপাচ্ছিল। আমি হাঁপাতে হাঁপাতে ওর পাশে দাঁড়ালাম। ও কিছুক্ষণ আমার দিকে তাকিয়ে বলেছিল, "কি সেক্স করতে ইচ্ছে করছে?"

আমি ওর কানটা মুলে বলেছিলাম, "খুব পাকা মেয়ে তুই জানিস? ধরে মারতে হয় তোকে।"

এরপর আর সময় নষ্ট করিনি। একটা তিন ঠ্যাঙের কোনওমতে দাঁড়িয়ে থাকা টেবিলে ওকে শুইয়ে দিয়েছিলাম। কাঁপা হাতে ওর জিন্সের বোতাম খুলতে খুলতে বোকার মতন জিজ্ঞেস করেছিলাম, "ভয় করছে না?"

উজান লাজুক হেসে বলেছিল, "হ্যা, অত দাড়ি। প্লিজ ডোন্ট গো বিলো দ্য বেল্ট..."

আর নিজেকে আটকাতে পারিনি। পাগল হয়ে গিয়েছিলাম, এমনকি ওর কথাও রাখিনি।

লেকের কিনারায় গিয়ে দেখি মোহন স্নিগ্ধাকে প্রায় পাঁজাকোলা করে নিয়ে আসছে উপরে। ভয়ে গলা শুকিয়ে গেল। ঢোক গিলে বললাম, "কি হয়েছে ওর?"

মোহন স্নিগ্ধাকে আমার বুকের উপরে ফেলে দিয়ে বলল, "অজ্ঞান হয়ে গিয়েছেন। অক্সিজেনের অভাব তো। এত ছোটাছুটি করেছেন। আপনি ওনাকে নিয়ে গাড়িতে বসুন। এই নিন লেকের জল, আস্তে আস্তে চোখে ছিটোন, আমি এক্ষুনি আসছি।"

মোহন আমাকে বোতলটা ধরিয়ে দিয়ে কিছু বলার আগেই উধাও হয়ে গেল মন্দিরের পিছনে। আমি অসহায়ের মতন দাঁড়িয়ে রইলাম। নিঃশ্বাস প্রায় নিচ্ছি না বললেই চলে। কীভাবে বেঁচে আছি কে জানে। একহাতে স্নিগ্ধাকে জড়িয়ে ধরা, আরেক হাতে পুণ্যতোয়া নীর, মাথায় আশীর্বাদের মতন নেমে আসছে বরফের স্রোত। চারিদিকে খাঁ খাঁ করছে ভয়ঙ্কর শূন্যতা। পত পত শব্দে উড়ছে চারিদিকের লাল-নীল কাপড়ের পতাকাসমূহ। হঠাৎ মনে পড়ে গেল ঠিক এইভাবে একদিন নিভৃতে এক কিশোরী আমার বুকে শুয়ে থেকে জড়িয়ে ধরে বলেছিল, "হানিমুনে কোথায় যাবে? সমুদ্র নাকি..."

৭

"কবিতা লেখা ছাড়া আর কী করতে পারো?"

"তোকে আদর করতে", হেসে বলেছিলাম।

উজান আমার ঠোঁটে ছোট্ট একটা চুম্বন করে বলেছিল, "কলেজ তো শেষ হয়ে গেল আজ। এবার কী করবে? চাকরি না আদর।"

"দেখা যাক। এগুলো খুব কমন কথাবার্তা। তোর মুখে মানায় না। তুই লাফালাফিই কর।"

"আমায় বিয়ে করবে না?"

"আবার সেই ন্যাকা কথা। হ্যা বিয়ে তো করবই। কিন্তু তোকে করব কেন?"

উজান একটু হলেও বিমর্ষ হয়েছিল কথাটা শুনে? বৃষ্টির মত ঝরঝরে, হাসি খুশি মুখে গুমোট ভাব এসেছিল?

"তাও ঠিক। আচ্ছা তুমি কেমন বউ চাও?"

"বউ? সে খুব ভাইটাল জিনিস। কর্মঠ হবে, ম্যাচিওর হবে, দায়িত্ববান হবে এবং মোটেই ছ্যাবলা হবে না।" শেষ কথাটা ওর দিকে কটমট করে তাকিয়ে বলেছিলাম।

"বাহ, আর বিয়ের পর তুমি কেমন হবে?"

আলসের মতো আধমোড়া ভেঙে বলেছিলাম, "আমি চাকরি করব, খাব, ঘুমাব, কবিতা লেখা বন্ধ করব, বাচ্চাকাচ্চাকে অঙ্ক করাব, ইত্যাদি। তুই কী করবি বিয়ের পর?"

উজান হেসে বলেছিল, "আমি? আমি এরকমই থাকব। 'গো অ্যাজ ইউ লাইক' এর প্রতিযোগীর মতন।"

আমি ওর চিবুক ধরে একটু নাড়িয়ে দিয়ে বলেছিলাম, "লাইফটা কী 'গো অ্যাজ ইউ লাইক' নাকি? বাস্তব এত সুন্দর নয়। বাস্তব পাহাড়ের মতন। দৃঢ়, গুরু গম্ভীর, বাইরে থেকে দেখতে খুব সুন্দর, কিন্তু আসলে কঠোর, হিমশীতল আর রুক্ষতায় ভরা। একদিন ঠিক বুঝতে পারবি।"

উজান মাথা নেড়ে বলেছিল, "এগুলো বুঝি কমন কথাবার্তা নয় হে কবি?"

আমি হেসেছিলাম। বলিনি কিছু। উজান কিছুক্ষণ চুপচাপ থেকে বলেছিল, "আর আমায় মনে পড়বে না বিয়ের পর?"

আমি চিন্তা করার অভিনয় করে বলেছিলাম, "তা মাঝে মাঝে পড়বে বই কী। যখন কোন কাজ থাকবে না, জীবনের পাহাড়ে অফ সিজন্ আসবে আর তিস্তার জল মজে যাবে, তখন!"

"যাক, তাও পড়বে। হানিমুনে পাহাড়ে যাবে না বউয়ের সঙ্গে?"

"হ্যা, সে তো যাবই। তুই যাবি না তোর বরের সঙ্গে? প্লিজ বলিস না, 'আমি বিয়ে টিয়ে করব না।' সেটা আবার খুব কমন কথা হয়ে যাবে।"

"বালাই ষাট, বিয়ে করব না কেন? করব। তবে পাহাড়ে যাব কিনা জানি না।"

এরপরে ছিল অনন্তকালের নিঃশব্দতা। শুধু চেয়ে থাকা অনন্ত ভবিষ্যতের উদ্দেশ্যে। যা হঠাৎ ভেঙে দিয়ে উজান বলেছিল, "আর ধর আমি যদি বদলে যাই? মনে রাখবে?"

আমি হেসে বলেছিলাম, "পারবি না।"

"বউ? সে খুব ভাইটাল জিনিস। কর্মঠ হবে, ম্যাচিওর হবে, দায়িত্ববান হবে এবং মোটেই ছ্যাবলা হবে না।" শেষ কথাটা ওর দিকে কটমট করে তাকিয়ে বলেছিলাম।

সেটাই ছিল শেষদিন। তারপর থেকে আর উজানের সঙ্গে দেখা হয়নি।

৮

পাঁচ-ছয়বার জলের ছিঁটে দিতে স্নিগ্ধা ওর বড় বড় চোখগুলো মেলে ধরল। আমি একটা দীর্ঘশ্বাস ফেলার ভুল করতে গিয়ে শেষ মুহূর্তে সামলে নিলাম।

মোহন কোথা দিয়ে যেন গরম স্যুপ নিয়ে এসেছিল। সেটা স্নিগ্ধার মুখে ধরতেই ঠেলে সরিয়ে দিতে চাইল।

আমি রাগীমুখ করে বললাম, "খেয়ে নাও। আর একটা কথাও অমান্য করবে না। অনেক করেছো।"

স্নিগ্ধা বাধ্য মেয়ের মতন স্যুপটা কয়েক চুমুকে খেয়ে নিল। উঠে বসল এবার। নিঃশ্বাসের কষ্টটা যেন অনেকটা কমে এসেছিল। ফুসফুসগুলোর অভ্যাস হয়ে গেছে বোধ হয়। আমি স্নিগ্ধাকে জড়িয়ে ধরলাম। ও কিছু বলল না। ঘাড় ঘুরিয়ে দেখলাম মোহন বাইরে কার সঙ্গে যেন কথা বলছে। মন্দিরের কোনও লোক হবে বোধ হয়তো।

বাইরে তখনও বরফ পড়ছে। চারিদিকের সাদাটে ভাবটা যেন বেড়ে গেছে আরও। স্নিগ্ধা চুপচাপ হয়েছিল।

একটু আগের উচ্ছলতা হঠাৎ হাওয়া। আমি ওর কানের কাছে মুখ নিয়ে গিয়ে বললাম, "হয়েছিল কী?"

"কী জানি। লেক থেকে ওঠার সময় মাথাটা হঠাৎ ঘুরে গেল। স্যরি।" স্নিগ্ধা আমার কাঁধে মাথা রাখল। অনেকদিন পরে আবার আমার মনে একটা তৃপ্তির ভাব এল।

"ফুসফুস থেকে অনেকটা অক্সিজেন একেবারে বেরিয়ে গিয়েছিল, তাই।" আমি ওর গালে একটা চুমু খেলাম। স্নিগ্ধা কিছু বলল না। স্নেহের চোখে আমার দিকে তাকিয়ে বলল, "আমি আবার খুব ছ্যাবলামি শুরু করেছিলাম তাই না? স্যরি এগেন।"

গাড়ির কাঁচ থেকে একটা বরফের কুঁচি পড়ে আস্তে আস্তে গলতে শুরু করল। আমি স্নিগ্ধার কপালে চুম্বন করে বললাম, "আজও তোর ডাকনামটাই আমার বেশি ভালো লাগে।"

হঠাৎ খুব জোরে বিপরীতমুখী হাওয়া বইতে শুরু করল। বরফের এলোমেলো কুঁচিগুলোর দিকে আঙুল দেখিয়ে বললাম, "ওই দ্যাখ, তিস্তা নদীতে আবার উজান এসেছে..."

অলংকরণ: অসীম হালদার



ইমার্জেন্সির সময়

বাড়ি, স্কুল কিংবা অন্য কোথাও—নানা কারণে বাচ্চা হঠাৎ অসুস্থ হতেই পারে। তখন কীভাবে বাচ্চাকে সামলানো সম্ভব জানালেন কনসালটেন্ট পিডিট্রিশিয়ান ডা.সংযুক্তা দে।

বাড়িতে বাচ্চা থাকা মানে একটার পর একটা ছোটখাটো সমস্যা লেগেই থাকে। আজ হঠাৎ খাট থেকে পড়ে গেল তো কাল আবার বিস্কুট খেতে গিয়ে গলায় আটকে গেল। চিন্তা তো লেগেই থাকে। চিন্তা একটাই, ও যেন সব সময় সুস্থ থাকে। কিন্তু শুধু চিন্তা করলেই তো হল না, এরকম হলে কী করণীয় সেটাও জানা দরকার। হাতের কাছে কোন জিনিসটা ফার্স্ট এড বক্সে রাখলে সুবিধে হয় কিংবা ইমার্জেন্সি হওয়ার কতক্ষণের মধ্যে কী কী ব্যবস্থার আয়োজন করে নিতে পারলে ভাল হয় ইত্যাদি। তাই বিশেষ কয়েকটি ক্ষেত্রে বাচ্চাদের ইমার্জেন্সির সময়ে কী করা দরকার, সেই নিয়েই এবারের আলোচনা। সব ক'টি ইমার্জেন্সি সিচুয়েশনের ক্ষেত্রে যে ব্যাপারটা কমন, সেটা হল বাচ্চাটি অসুস্থ হওয়ার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যবস্থা নেওয়া দরকার, ১০-১৫ মিনিটের মধ্যেই। প্রাথমিক ফার্স্ট এডের ব্যবস্থা করে নেওয়ার পর, বিশেষ করে খেয়াল রাখা দরকার বাচ্চা মুভ করছে কি না। কোনও কারণে বাচ্চা অজ্ঞান হয়ে পড়লে বা সাড়া না দিলে, পালস না পেলে তখনই প্রয়োজন বেসিক লাইফ সাপোর্ট। কার্ডিও পালমোনারি রিসাসিটেশনস—এর দ্বারা প্রধানত দু'টো ব্যাপারকেই বোঝায়--মাউথ টু মাউথ ব্রিদিং ও চেস্ট থাম্পিং। বেসিক লাইফ সাপোর্টের একটাই উদ্দেশ্য হার্ট ও ফুসফুস সচল রাখা। যাতে অন্যান্য জটিলতার সঙ্গে লড়াই করার সময় দেওয়া যায় বাচ্চাটিকে। কী করণীয় জানার সঙ্গে কোন কোন ব্যাপারগুলো সেই মুহূর্তে করা ঠিক নয়, সেগুলোও জানা দরকার। এই দু'টো ব্যাপার সম্পর্কে ওয়াকিবহাল থাকলে তবেই ইমার্জেন্সির সময় উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া সম্ভব।



গলায় খাবার আটকে যাওয়ার সমস্যায়

গলায় খাবার আটকে গেলে কোনও বাতাস চলাচল না হওয়ায় বাচ্চা কথা বলতে পারে না বা কাশতে পারে না। সাধারণত তাড়াতাড়ি খেলে বা ভাল করে চিবিয়ে না খেলে কিংবা হাসতে হাসতে খাবার খেলে গলায় খাবার আটকে যায়। চোকিংয়ের সমস্যায় হেমলিক ম্যানুভার পদ্ধতিতে গলা থেকে খাবার বের করা সম্ভব হয়। পেছন থেকে বাচ্চার বুকের নীচের অংশ জড়িয়ে চাপ দিলে ডায়াফ্রামে চাপ পড়ে, ফলে ফুসফুসে যথেষ্ট পরিমাণে বাতাস ঢুকলে আটকে থাকা খাওয়া বেরিয়ে যায়। কখন বুঝবেন এই পদ্ধতি কাজে লাগানো দরকার? বাচ্চা গলা চেপে ধরলে বা নীল হয়ে গেলে, কিংবা নিঃশ্বাস নেওয়ার সময় আওয়াজ হলে এই পদ্ধতির সাহায্য নেওয়া দরকার।

অ্যাকিউট অ্যাজ়মা অ্যাটাকের সময়

অ্যাজ়মার সমস্যা হলে রাতে ঘন ঘন কাশি হয়, নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধে হয় সঙ্গে চেস্ট কনজেশন অ্যান্ড পেন। কাশির সময় ঘড়ঘড় শব্দ হয়, ক্লান্তিবোধ দেখা যায়। সব বাচ্চারই সর্দি-কাশির সমস্যা হয় কিন্তু অ্যাজ়মার সমস্যা থাকলে এই লক্ষণগুলোকে অবহেলা করা ঠিক নয়। ঘরে কার্পেট থাকলে, আরশোলা বা অন্য পোকার সমস্যা হলে কিংবা ঘর স্যাঁতসেঁতে হলে অ্যাজ়মা বাড়তে পারে। অ্যাজ়মার আক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য ইনহেলার সব সময় সঙ্গে রাখার প্রয়োজন। হঠাৎ অ্যাজ়মার আক্রমণ হলে উত্তেজিত না হয়ে বাচ্চাকে শান্ত করার চেষ্টা করুন। বাচ্চাকে সোজা ভাবে বসিয়ে ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস নিতে ও ছাড়তে বলুন। রুম টেম্পারেচারে জল বা ফ্লুইড খাওয়াতে পারেন। তারপর ইনহেলারের সাহায্য নিন। ইনহেলার দেওয়ার সময় বাচ্চা যেন বসে বা দাঁড়িয়ে থাকে। স্পেসারে ইনহেলারের মুখটা লাগিয়ে সোজা ভাবে ধরে পাফ দিতে হবে। ইনহেলার প্রেস করার পরে বাচ্চা যেন ধীরে ধীরে শ্বাস নেয়। অ্যাজ়মা অ্যাটাকের সময় ঠোঁট বা নখ নীল হয়ে গেলে, কথা বলতে অসুবিধে হলে, গলা, ঘাড় কিংবা বুকের মাসলস ওঠা নামা করলে, ইনহেলার নেওয়ার সময় নাকে আওয়াজ হলে ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করা দরকার।



পড়ে মাথায় আঘাত পেলে



বাচ্চারা তিনভাবে মাথায় আঘাত পেতে পারে, স্ক্যাল্পে, ব্রেনে কিংবা স্কালে। আঘাত পাওয়ার পর ব্লিডিং শুরু হলে, বমি করলে বা ইরেগুলার হার্ট বিট হলে সতর্ক হওয়া দরকার। আঘাত পেয়ে ফুলে গেলে সঙ্গে সঙ্গে আইস প্যাক বা কাপড়ে জড়িয়ে বরফ লাগান। সরাসরি বরফ লাগাবেন না। এতে ইনজুরির জায়গায় আরও ক্ষতি হতে পারে। বাচ্চার ব্রিদিং প্যাটার্ন চেক করুন। প্রয়োজনে কার্ডিও পালমোনারি রিসাসিটেশন প্রয়োগ করুন। ব্লিডিং হলে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে জায়গাটা চেপে ধরুন। যদি মনে হয় স্কাল ফ্র্যাকচার হয়েছে, তা হলে সরাসরি প্রেশার দেওয়ার দরকার নেই। বমি করলে বা কনভালশন হলে একপাশ ফিরে শুইয়ে দিয়ে মাথা নীচু করে দিন। স্পাইন ইনজুরি যাতে না হয়, তার জন্য মাথা, ঘাড় ও শরীরের বাকি অংশ ধরে থাকুন। বাচ্চা জেগে থাকলে তাকে শান্ত রাখার চেষ্টা করুন। আঘাতের জায়গা পরিষ্কার করারও প্রয়োজন নেই, এতে ব্লিডিং বাড়তে পারে। এমন কী আঘাতের জায়গায় কোনও জিনিসের অংশ ঢুকে গেলে টেনে বের করবেন না। হেড ইনজুরি হলে হেলমেট রিমুভ করার দরকার নেই।



কনভালশনের সময়

কনভালশন মানেই আমরা ভাবি শুধু খিঁচুনি, তা নয়। অনেকসময় বাচ্চা হঠাৎ করে পড়েও যেতে পারে। অনেকক্ষণ ধরে বাচ্চা হাঁ করেও তাকিয়ে থাকতে পারে। এই ধরনের কনভালশন থেকে মেডিকাল ইমার্জেন্সি তৈরি হয় না। হঠাৎ করে পড়ে গিয়ে যদি অজ্ঞান হয়ে যায়, কিংবা খিঁচুনি হয়, তাহলে ইমার্জেন্সি সিচুয়েশন তৈরি হয়। এই পরিস্থিতিতে বাচ্চার চারদিকে ভিড় জমাবেন না, জামাকাপড় খুলে দিন। হাত পা নাড়লে চেপে ধরবেন না, খিঁচুনি নিজের থেকেই কমে যাবে। মুখে জল ছিটোবেন না বা চামচ ঢুকিয়ে দেবেন না। এতে ইনজুরি হতে পারে। বাচ্চাকে সাইড করে শুয়ে দিতে পারেন। কনভালশন বন্ধ করার জন্য অ্যান্টি কনভালশন্ট নেজ়াল স্প্রে দেওয়া হয়। ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করার পর বাবা-মা এই স্প্রে কিনে রেখে দিতে পারেন। হঠাৎ করে কনভালশন শুরু হলে কাজে লাগতে পারে। এই চারটি বিশেষ ক্ষেত্র বাদ দিয়েও অন্যান্য অনেক ক্ষেত্রেই এই বেসিক লাইফ সাপোর্ট জরুরি হয়ে পড়ে। বাচ্চা সুইমিং পুলে ডুবে গেলে বা রোদে অজ্ঞান হয়ে গেলে, হিট স্ট্রোক হলেও চেস্ট থাম্পিং আর মাউথ টু মাউথ ব্রিদিং করা দরকার।

বেসিক লাইফ সাপোর্টের উদ্দেশ্য হার্ট ও ফুসফুস সচল রাখা। যাতে অন্যান্য জটিলতার সঙ্গে লড়াই করার সময় দেওয়া যায় বাচ্চাটিকে। কী করণীয় জানার সঙ্গে কোন কোন ব্যাপারগুলো সেই মুহূর্তে করা ঠিক নয়, সেগুলোও জানা দরকার।

যোগাযোগ: ৯৯০৩৩৬৪৫৬২
মডেল: স্মিতা, ভব্য
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন**:৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দি সনেট
ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

যৌন সম্পর্কে নিরুৎসাহ

স্ত্রী ছাড়া আরও অনেককেই ভাল লাগতে পারে। তাদের সঙ্গে মনের মিলও বেশি হতেই পারে। তার মানেই এটা প্রেম এরকম ভেবে ফেলবেন না।

আমার বয়স ৩৫। পাঁচ বছর বিয়ে হয়েছে। আমার স্ত্রী খুব সুন্দরী। আমাদের মধ্যে কোনও সমস্যা নেই। কিন্তু কিছুদিন হল শালির প্রতি দুর্বলতা অনুভব করছি। আর এটা ক্রমশ বেড়েই যাচ্ছে। ওর সঙ্গে কথা বলতে, সিনেমা দেখতে ভীষণ ভাল লাগে। আগে আমার স্ত্রীও যেত। কিন্তু ছেলেমেয়ের পড়াশোনার জন্যে ও সব সময় যেতে পারে না। এখন মনে হয় আমার স্ত্রীর থেকে ওর সঙ্গেই আমার মানসিক মিল বেশি। একসঙ্গে হাঁটতে হাঁটতে বা পাশাপাশি বসলে হঠাৎ ছোঁয়া লেগে গেলে এক অদ্ভুত শিহরন অনুভব করি। আমি আমার স্ত্রীকে খুব ভালবাসি। কী করে শালির সঙ্গে এই সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসব।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক



বিবাহিত জীবন কিছুটা একঘেয়ে হয়ে যাওয়ার জন্যে এরকম হতে পারে। স্ত্রী ছাড়া আরও অনেককেই ভাল লাগতে পারে। তাদের সঙ্গে মনের মিলও বেশি হতেই পারে। তার মানেই এটা প্রেম এরকম ভেবে ফেলবেন না। স্বামী স্ত্রীর প্রতিটি চিন্তাভাবনা একেবারে একধরনের হবে এরও কোনও মানে নেই। তাই ধৈর্য ধরে সম্পর্কটাকে নিয়ে ভাবুন। কারণ আপনার আচরণের ওপরই আপনার বৈবাহিক সম্পর্ক নির্ভরশীল। আর আপনার শালির তরফ থেকে যখন এরকম কোনও ইঙ্গিত পাননি তখন এই নিয়ে বেশি ভাববেন না।

আমার বয়স ৩০। স্বামীর বয়স ৩৫। দুজনেই চাকরি করি। একমাত্র সন্তান স্কুলে পড়ে। সন্তান হওয়ার পর থেকেই যৌনমিলনের উৎসাহ হারিয়ে ফেলছি। সারাদিন অফিস করে, সংসারের কাজ করে, মেয়েকে সামলিয়ে আর ভাল লাগে না। তবু স্বামী ভালবাসেন বলে রাজি হতে হয়। কিন্তু কিছুতেই স্বতঃস্ফূর্ত হতে পারি না। ইদানীং মনে হচ্ছে আমার স্বামী অন্য কারও সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক গড়ে তুলেছেন। কিছুতেই এই ব্যাপারটা মন থেকে মেনে নিতে পারছি না। ওকে জিজ্ঞাসা করে কোনও ফল পাইনি।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আগে ভাল করে যাচাই করে দেখুন আপনার সন্দেহটা ঠিক কি না। না হলে বারবার প্রশ্ন করলে আপনার স্বামী বিব্রত এবং বিরক্ত হবেন। কাজের ফাঁকে নিজের জন্য এবং স্বামীর জন্য সময় বের করুন। অফিসের কাজ এবং সংসারের কাজের মতো নিজেদের জন্য সময় বের করাটাও কিন্তু জরুরি। নিজের চেহারা, সাজগোজের প্রতিও খেয়াল রাখুন। প্রতিদিন ১৫ মিনিট হলেও নিজেকে সময় দিন। আপনার বয়সে যৌনমিলনে উৎসাহ হারিয়ে ফেলা স্বাভাবিক নয়। তাই সেরকম বুঝলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

বিয়ের বয়স হয়ে গেছে। কিন্তু বিভিন্ন কারণে বিয়ে করা হয়নি। এখন আমি নানা বয়সের মেয়েদের সঙ্গে ফোনে কথা বলি। সাময়িক ভাবে ভাল লাগলেও পরে খুব মানসিক অবসাদে ভুগি। এতে আমার শরীরের উপরও চাপ পড়ে। কিন্তু পরের দিন আবার একই কাজ করি। এখন আমার বিয়ে ঠিক হয়েছে। এই সমস্যা থেকে কী করে মুক্তি পাবো?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, মালদহ

আপনি হেলদি লাইফস্টাইল গড়ে তোলার চেষ্টা করুন। ভাল বই পড়ুন, গান শুনুন। লেট নাইট করবেন না। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এই অভ্যেস ছাড়ুন। প্রয়োজনে হবু স্ত্রীর সঙ্গে গল্প করে, বেড়াতে গিয়ে মনটাকে অন্য দিকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। রাতে কিছুদিন কোনও বন্ধু বা বাড়ির কোনও লোকের সঙ্গে ঘুমোন। তাহলে ইচ্ছা থাকলেও আর ফোন করতে পারবেন না। এই ভাবে আপনারও অভ্যেস চলে যাবে।

আমার বয়স ২২। কলেজে পড়ি। আমি যখনই আমার প্রেমিকের সঙ্গে আমাদের সম্পর্কের ভবিষ্যৎ নিয়ে কথা বলতে যাই তখনই সে এড়িয়ে যায়। আমাদের দু'জনের বাড়ির সবাই সম্পর্কের ব্যাপারে জানে। তারা সবাই এবং আমি চাই এই বছরের মধ্যেই বিয়েটা সেরে ফেলতে। আমার প্রেমিক প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী। তাই বিয়ের পথে কোনও বাধা নেই। শুধু আমার প্রেমিকই এই বিষয়টা উঠলেই তর্ক জুড়ে দেয়, বিরক্ত হয়। বুঝতে পারছি না ও কি চায়। কী করে এই বিষয়ে কথা শুরু করবো?

অন্বেষা, গড়িয়াহাট

বিয়ের কথা উঠলে অনেক সময়ই একটা কমিটমেন্ট ফোবিয়া কাজ করে। তাই বিয়ের কথা সরাসরি না বলে গল্পের ছলে আলোচনা করুন। বাড়ির বড়রা কথা বলার আগে আপনি প্রেমিকের সঙ্গে আলোচনা করুন বিয়ের পর আপনি কিভাবে ঘর সাজাবেন বা কোথায় হনিমুনে যাবেন। বিয়ে নিয়ে আপনার প্রেমিকের প্রাথমিক ভয় বা বিরক্তি কেটে গেলে তখন সিরিয়াস বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলুন। বাড়ির বড়দের এই বিষয়ে জড়াবেন না। তাহলে আপনার প্রেমিক আরও অসহায় বোধ করবেন। তবে কথায় কথায় বুঝে নেওয়ার চেষ্টা করুন উনি সম্পর্কের দায়িত্ব এড়িয়ে যেতে চাইছেন কি না।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়



গয়নার নতুন কালেকশন

গয়নাপ্রেমীদের জন্য সুখবর। একটি বিখ্যাত গয়নাপ্রস্তুতকারক সংস্থা সম্প্রতি লঞ্চ করল তাদের এক্সক্লুসিভ জুয়েলারি কালেকশন। হালকা ওজনের এই জুয়েলারি কালেকশনের নাম একটি নতুন বাংলা সিনেমার নামের সঙ্গে মিলিয়ে রাখা হয়েছে। গয়নাগুলোর দাম ২৫ থেকে ৫০ হাজারের মধ্যে। উপস্থিত ছিলেন অভিনেত্রী রচনা বন্দ্যোপাধ্যায় ও পরিচালকদ্বয় শিবপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়-নন্দিতা রায়।

ডিজ়াইনার স্টুডিও

নামী ফ্যাশন ডিজ়াইনার দেবারুণ মুখোপাধ্যায় লঞ্চ করলেন তাঁর নতুন স্টুডিও। ২০১৪ স্প্রিং-সামার কালেকশন ছাড়াও এই স্টুডিওটিতে থাকবে দেবারুণের সিগনেচার কালেকশন। সামার কুর্তা, সালওয়ার কামিজ়, ড্রেস, শাড়ি—সবই থাকছে। প্রেট কালেকশনের দাম শুরু ৪৫০০ টাকা থেকে। উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন পাওলি দাম ও মডেল উষষী সেনগুপ্ত।





ফ্যাশন ক্যালেন্ডার লঞ্চ

সম্প্রতি কলকাতার একটি নামী হোটেলে লঞ্চ হল এফফেস ক্যালেন্ডার ২০১৪। এফফেস (FFACE) প্রতিবছরই উঠতি মডেল, ডিজ়াইনার ও ফোটোগ্রাফারদের ফ্যাশন ক্যালেন্ডারে ফিচার করে। এই উপলক্ষে উপস্থিত ছিলেন অভিষেক দত্ত, রাজ চক্রবর্তী, মিমি চক্রবর্তী. ঋধিমা ঘোষ, সায়নী দত্ত প্রমুখ।

পরীক্ষার ফলপ্রকাশ

প্রকাশিত হল এ বছরের মাধ্যমিকের ফল। এ বছর পাশের হার ৮২.২৪ শতাংশ। গতবারের তুলনায় ০.৪৩ শতাংশ বেশি। মোট পরীক্ষার্থী ছিল ন' লক্ষ ৩৮ হাজার ৬১৯ জন। ছাত্রীদের পাশের হার গতবারের তুলনায় বাড়লেও, ছাত্রদের পাশের হার কমেছে কিছুটা। মেধাতালিকাতেও অনেকটা জায়গা জুড়ে আছে ছাত্রীরা। জেলাভিত্তিক পাশের হার দেখতে গেলে, সবচেয়ে বেশি এগিয়ে পূর্ব মেদিনীপুর, কলকাতা ও দক্ষিণ ২৪ পরগণা। অন্যদিকে আইসিএসই পরীক্ষাতে পাশের হার ৯৮.২৮ শতাংশ। তবে ছাত্রদের তুলনায় এখানেও এগিয়ে ছাত্রীরাই।



মসনদে মোদী

তাঁর উন্নয়নের বার্তায় সাড়া দিয়ে অবশেষে সারা দেশের মানুষ তাঁকেই কেন্দ্রের তখতে নির্বাচিত করল! নিরঙ্কুশ সংখ্যাগরিষ্ঠতা নিয়ে কেন্দ্রে বিজেপি সরকার ক্ষমতা দখল করার সঙ্গে সঙ্গেই নিশ্চিত হয়ে যায় নরেন্দ্র মোদীর প্রধানমন্ত্রিত্ব। মোদীর নেতৃত্বে এনডিএ জোট পেয়েছে মোট ৩৩৭টি আসন। প্রধানমন্ত্রী হিসেবে মোদী শপথ নিলেন ২৬ মে। গুজরাতের উন্নয়ন মডেলকে হাতিয়ার করেই ভোট বৈতরণী পার হয়েছিলেন তিনি। এবার সারা দেশে সেই বিকাশের ধারা অব্যাহত থাকে কি না, সেটাই দেখার।



নিখোঁজ ছন্দা

কিছুদিন আগেই এভারেস্ট জয় করে সংবাদের শিরোনামে ছিলেন এক বাঙালি মেয়ে। নাম ছন্দা গায়েন। বরাবরই দুর্গমের প্রতি অদম্য আকর্ষণের তাড়নায় তিনি সদ্য পৌঁছে যান কাঞ্চনজঙ্ঘার শীর্ষে। এরপর কাঞ্চনজঙ্ঘার পশ্চিম দিকের শৃঙ্গ ইয়ালুং কাং (৮৫০৫ মিটার)-এর দিকে পা বাড়ান তিনি। সেখানেই প্রবল তুষারঝড়ের কবলে পরে নিখোঁজ হয়ে যান। নেপাল ও পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগে তল্লাশি চলছে (শেষ খবর পর্যন্ত)।



গরমে অতিষ্ঠ

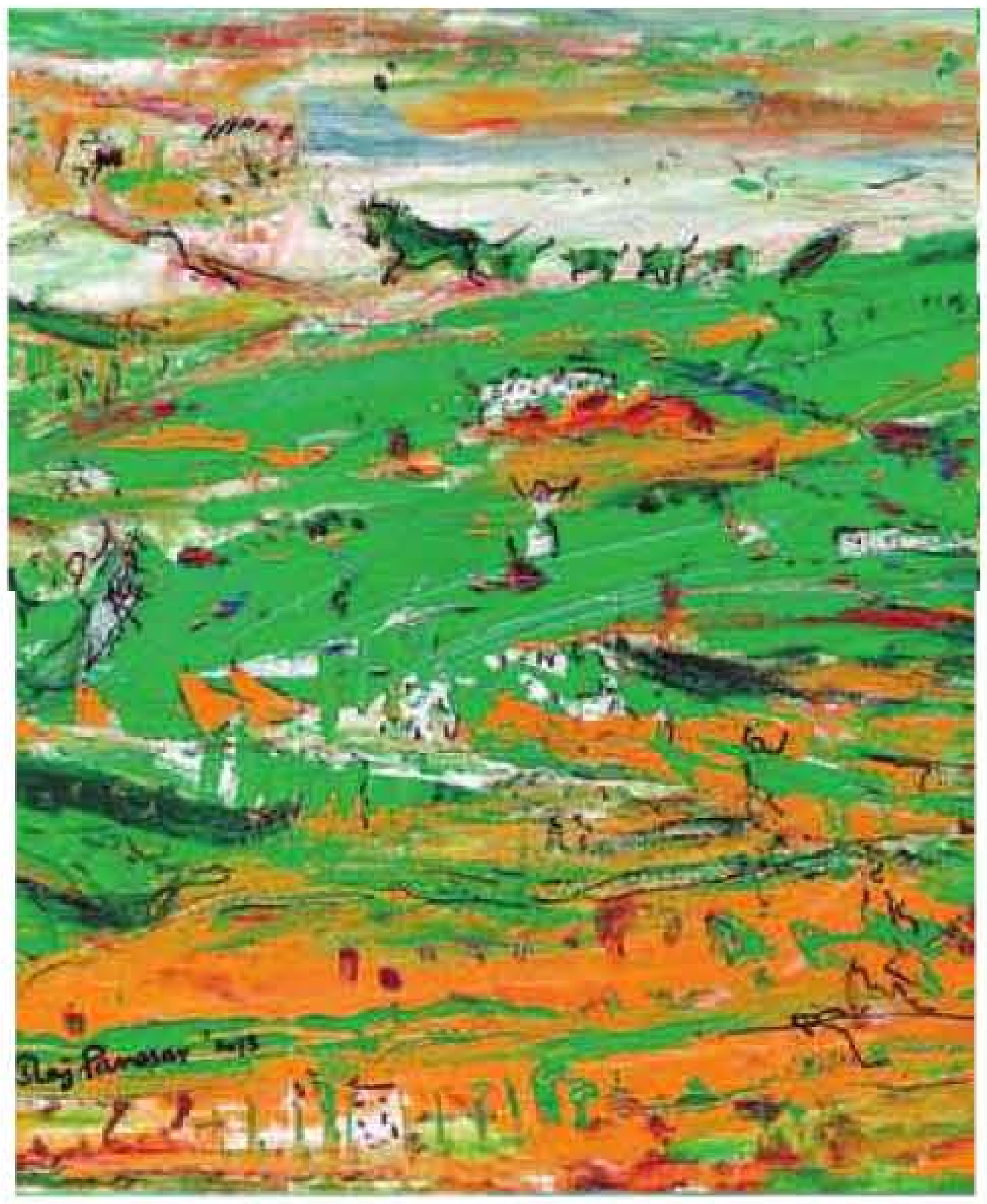
প্রবল দাবদাহে অতিষ্ঠ হয়ে উঠছে কলকাতা-সহ গোটা দক্ষিণবঙ্গ। তাপমাত্রা প্রায়দিনই চল্লিশের উপরে থাকছে। সঙ্গে প্রবল তাপপ্রবাহ। সবমিলিয়ে একেবারে নাজেহাল দশা আমজনতার। আবহাওয়া দফতরের দাবি, কলকাতায় চলতি বছরের তাপপ্রবাহের দাপট অতীতের সব রেকর্ডকে ছাপিয়ে গিয়েছে। এমনকি কলকাতা-বাঁকুড়া-পুরুলিয়ার কাছে গরমের নিরিখে হার মানছে রাজস্থান-ছত্তিশগড়-ওড়িশা। কালবৈশাখীও তেমন চোখে পড়েনি বললেই হয়। গরমে প্রাণান্তকর মানুষ এখন শুধুই বৃষ্টির প্রত্যাশায়।

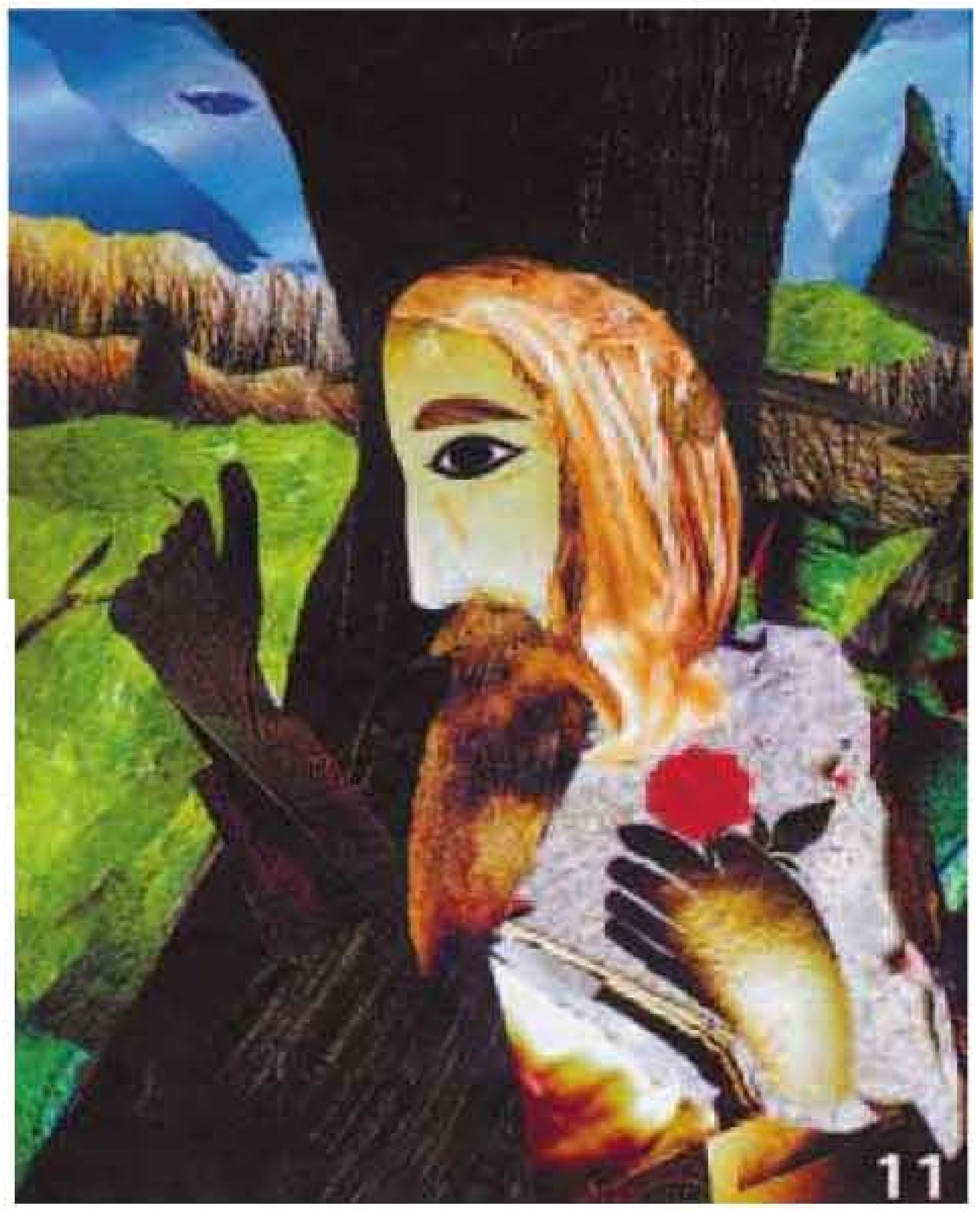
> ‘ব্রাজ়িল নয়, স্পেন ও জার্মানি এবারের ফুটবল বিশ্বকাপ জয়ের দাবিদার।’
>
> পেলে

দিদির জয়

সারা দেশে এনডিএ ঝড়ের মধ্যেই এ রাজ্যে লোকসভায় অসাধারণ ফল করল তৃণমূল কংগ্রেস। সদ্যসমাপ্ত নির্বাচনে পশ্চিমবঙ্গে ৩৪টি আসন দখল করেছে তৃণমূল কংগ্রেস। সারদা কেলেঙ্কারি, টেট নিয়ে দুর্নীতি ইত্যাদি নিয়ে বিরোধীদের চাপের মুখেও তৃণমূলকেই বেছে নিয়েছে আমজনতা। মোদী হাওয়ার জেরে এ রাজ্যে ভোট শেয়ার বাড়িয়েছে বিজেপি। তবে, বাম নেতৃত্বের আশায় জল ঢেলে ভরাডুবি হয়েছে বামেদের।







ললিতকলা

সম্প্রতি সিমা আর্ট গ্যালারিতে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল প্রয়াত বলদেব রাজ পানেসর ও তাঁর মানসকন্যা শাকিলার দ্বৈত প্রদর্শনী। প্রদর্শনীতে দেখা গিয়েছে ১৯৯০তে করা পানেসরের কোলাজশিল্প। তাঁর নিসর্গচিত্রের মধ্যে ধরা পড়ে শহরের কোলাহল ও নাগরিক শূন্যতার দ্বন্দ্ব। কোলাজশিল্পী শাকিলার সৃষ্টিতে লৌকিকের সঙ্গে অলৌকিকের মেলবন্ধন ঘটে। গ্রামীণ ও বিশ্ব সভ্যতার সম্পর্ক তৈরি হয়।

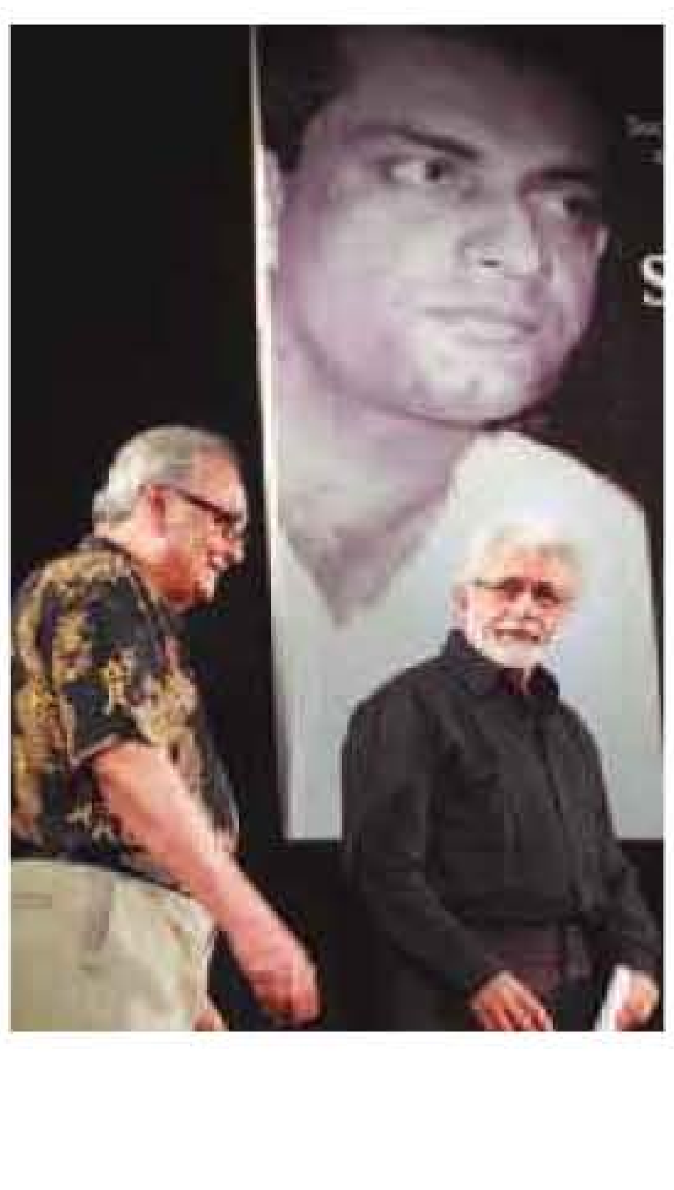


বিবিধ ১

সম্প্রতি ইন্দুমতী সভাগৃহে অন্বেষার এক উৎসব হয়ে গেল। গানে চমৎকার পরিবেশ তৈরি করলেন সুদীপ্তা বর্মন, রুমা সিনহা এবং দীপ্তি চন্দ্র। প্রত্যেকেরই গলা দরাজ এবং শ্রুতিমধুর। রবীন্দ্রসংগীতের যথাযথ গায়নভঙ্গিতে এঁরা শ্রোতাদের মুগ্ধ করেছেন। আবৃত্তিতে ছিলেন সুপ্রকাশ মুখোপাধ্যায় ও শ্রীমন্তি দাশগুপ্ত (ছবি)। শ্রীমন্তির বাচনভঙ্গি অত্যন্ত পরিশীলিত। অনুষ্ঠানটি উপভোগ্য হয়ে উঠেছিল।

বিবিধ ২

সর্বসাকুল্যে তিনবার দেখা হয়েছিল সত্যজিৎ রায়ের সঙ্গে। প্রথম বার বারো বছর বয়সে। সেই সময়ে ক্রিকেট ভক্ত নাসিরুদ্দিন শাহ্‌ খেলোয়াড়দের ছবি কেটে স্ক্র্যাপ বুকে লাগাতেন। সাদা পোশাক পরা দীর্ঘদেহী পুরুষের ছবি ক্যাপ্টেন সুলভ মনে হওয়ায় সযত্নে রেখে দিলেন স্ক্র্যাপ বুকে। পরে জেনেছিলেন তাঁর নাম সত্যজিৎ



রায়। দ্বিতীয় দেখা, দিল্লির ম্যাক্সমুলার ভবনে, বার্গম্যানের ‘সায়লেন্স’ দেখতে গিয়ে। নাসির তখন এন এস ডি-র ছাত্র। হঠাৎই সামনের সিটে দীর্ঘকায় মানুষটির দিকে চোখ যায়। ছবিটি সেদিন অর্ধেক দেখেছিলেন নাসির। বাকি সময়টা দেখেছিলেন সত্যজিৎ রায়কে। তৃতীয় এবং সরাসরি পরিচয় ঘটে দিল্লির আন্তর্জাতিক চলচ্চিত্রোৎসবে নাসির অভিনীত ‘মির্চ মসালা’ দেখে সত্যজিৎ নিজেই এগিয়ে এসে অভিনন্দন জানান অভিনেতাকে। সত্যজিতের জন্মদিনে সত্যজিৎ রায় সোসাইটির আমন্ত্রণে সত্যজিৎ স্মারক বক্তৃতায় উঠে এল এমন নানা তথ্য। উপস্থিত ছিলেন সোসাইটির বিশিষ্ট জনেরা, সন্দীপ রায়, ধৃতিমান চট্টোপাধ্যায় ও সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়।

সিনেমা



চিলড্রেন অফ ওয়ার

’৭১-এর মুক্তিযুদ্ধের ব্যাকড্রপে তিনটি ভিন্ন গল্প বলেছেন পরিচালক মৃত্যুঞ্জয় দেববরাট। সিনেমা জুড়ে নৃশংস খুন, ধর্ষণ আর অত্যাচার। পরিচালক দেখিয়েছেন এক অসহায় সাংবাদিক (ইন্দ্রনীল সেনগুপ্ত) কীভাবে কলমের বদলে বন্দুক ধরতে বাধ্য হন, কীভাবে তাঁর স্ত্রীর (রাইমা সেন) ঠাঁই হয় প্রিজন ক্যাম্পে। বাংলাদেশের জন্মলগ্নের গল্প বলার চেষ্টা করেছেন পরিচালক। তবে সিনেমাতে ইতিহাসের অভাব।



বাড়ি তার বাংলা

বছর চল্লিশের শাশ্বত চট্টোপাধ্যায় বিজ্ঞাপন সংস্থার কপিরাইটার হিসেবে কাজ করেন। হঠাৎই বেকার হয়ে গিয়ে বুঝতে পারেন যে তাঁর লেখকসত্তা কোথায় হারিয়ে গিয়েছে! সমাধানে মনোবিদ রাইমা সেন ঢুকে পড়েন শাশ্বতর অতীতে। নির্ভেজাল হাস্যরসের মাধ্যমে মধ্যবিত্ত বাঙালি মানসিকতার প্রতি সামাজিক স্যাটায়ার এ ছবি। উপরি পাওনা এর সংলাপ।



TRAVEL









প্রচ্ছদকাহিনি
জ্বর— বাচ্চা থেকে বয়স্ক সকলকেই কাবু করতে পারে। তবে জ্বর কি কোনও অসুখ না কী বিভিন্ন রোগের উপসর্গ মাত্র? জ্বর প্রতিরোধ ও চিকিৎসা নিয়ে বিশেষজ্ঞের জরুরি পারামর্শ।

ফ্যাশন
ওয়েস্টার্ন ওয়্যারের এক্সক্লুসিভ ডিজ়াইনার কালেকশন।

উইকএন্ড ডেস্টিনেশন
তিন-চারদিনের ছোট্ট ছুটিতে কাছে পিঠে কোথাও ঘুরে আসতে চান। শহর থেকে স্বল্প দূরত্বে বাংরিপোশি, ওখরে, পাঞ্চেত, জয়পুর ফরেস্ট, ডেলোর মতো আরও কিছু জানা-অজানা জায়গায় ছোট্ট ট্যুরের প্রয়োজনীয় হালহদিশ।

লম্বা ছুটি ১
দেশের মধ্যেই পাহাড়-অরণ্য-সমুদ্র-শহর ভ্রমণের হদিশ। হিমাচলের খাজিয়ার থেকে গোয়ার বিচ কিংবা অমৃতসর— অজস্র ট্যুরিস্ট স্পটের বিস্তারিত খোঁজ।

লম্বা ছুটি ২
বিদেশ যাওয়ার প্ল্যান করছেন? ফিজি, রিও ডি জেনেরিও, বার্সেলোনা, কেপ টাউন, সানফ্রানসিসকো, মোনাকো- সহ বিভিন্ন জায়গার বেড়ানোর তথ্য ও বিদেশ ভ্রমণের গাইডলাইন।

রান্নাবান্না
সিঙ্গাপুরের বিভিন্ন জায়গার এক্সক্লুসিভ খাওয়াদাওয়া।

হোম স্টে
দার্জিলিং-এর কাছে প্রকৃতির কোলে কয়েকদিন।

অ্যাডভেঞ্চার
সিডনির স্কাই ডাইভিং।

হানিমুন
দু'জনে মিলে বেড়িয়ে আসুন রোম্যান্টিক ফ্লোরিডা, পহেলগাঁও বা সেন্ট লুসিয়ায়।

আর্ট অ্যান্ড ক্রাফ্ট
হিমাচল প্রদেশে অ্যানড্রেটায় পটারি শিল্প।

লাইফস্টাইল
হলিডে ডেস্টিনেশন কুর্গের বিলাসবহুল রিসর্টে কয়েকদিন।

ট্র্যাভেল টিপস
স্বল্প খরচে বেড়ানো। একা মহিলাদের বেড়ানোর অভিজ্ঞতা।

SANANDA 30 MAY 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 40.00

